النمو الصحي
فى عالم الوسائط الرقمية

دليل الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية للأطفال والمراهقين

النمو الصحي
فى عالم الوسائط الرقمية

دليل الآباء والأمهات
ومقدمي الرعاية للأطفال والمراهقين

تمت الطباعة لأول مرة فى ألمانيا تحت عنوان
Gesund aufwachsen in der digitalen Medienwelt
by **diagnose:media,** Stuttgart, Germany
kontakt@diagnose-media.org www.diagnose-media.org

Astrid Schmitt-Stegmann ترجمت للإنجليزية بواسطة
.Richard Brinton and Michaela Glöckler, Editors

ترجم إلى العربية عام 2020
تم النشر عن طريق جامعة هليوبوليس





المحتويات

مقدمة الطبعة الإنجليزية 6

مقدمة الطبعة العربية 7

مقدمة 8

.1 لماذا هذا الدليل؟ 10
1.1 التعليم الوسائطي المتوائم مع نمو الطفولة
2.1 تعزيز خبرات طفلك في العالم الواقعي!
3.1 كيف نقدم التوجيه كأولياء أمور

.2 حماية الأطفال من أشعة الهاتف المحمول الكهرومغناطيسية
من البداية! ما الذي ينبغي أخذه على محمل الجد؟ 30
1.2 الآثار البيولوجية لإشعاع الهاتف المحمول
2.2 احتياطات وتوصيات

.3 الطفولة المبكرة (0-3 سنوات)
بدون شاشات وسائط وبدون ألعاب أطفال مضيئة 44
1.3 ماذا يحتاج الأطفال الصغار من أجل نموهم الصحي؟
2.3 لشاشات الوسائط تأثير مختلف علي الأطفال
3.3 نصائح للتعليم الوسائطى المسؤول في مرحلة الطفولة المبكرة

.4 سن الحضانة (4-6 سنوات)
خبرة العالم الواقعي والحركة - بقدر الإمكان 54
1.4 ما الذي يحتاجه الأطفال لنموهم الصحي ؟
2.4 تأثير شاشات الوسائط على أطفال ما قبل المدرسة
3.4 نصائح حول تعليم الاستخدام المسؤول للوسائط في سن الحضانة

.5 السنوات الأولى في المدرسة (6-9 سنوات)
أشرف على طفلك وحدد ساعات استخدام شاشات الوسائط الرقمية 62
1.5 خطوات النمو في سنوات المرحلة الابتدائية
2.5 الاحتياجات الأساسية للأطفال وفقا لعلماء النفس وأطباء الأطفال
3.5 نصائح للتعليم الوسائطي المسؤول في مرحله المدرسة الابتدائية



6. من الطفولة إلى المراهقة (10-16سنة)
على طريق النضج الوسائطي 70
1.6 ما الذي يحتاجه المراهقون لنموهم الصحي؟
2.6 تأثير شاشات الوسائط
3.6 نصائح للنمو نحو الاستخدام الناضج والصحي للوسائط
4.6 نصائح للتعلم بعيد المدى باستخدام وسائط جديدة
5.6 برمجيات الأمان والدعم الفني

7. مخاطر استخدام الوسائط الرقمية 86
1.7 الضغط النفسى المرتبط بوسائل التواصل الاجتماعي
2.7 الاستخدام المفرط للوسائط ومخاطر إدمانها
3.7 مدخل الإهمال للمعلومات الخاصة
4.7 التنمر والتحرش عبر الإنترنت
5.7 مواقع على شبكة الإنترنت لا تناسب المراهقين

8. الإنترنت والقانون - معلومات لأولياء الأمور 126
1.8 الحق في تقرير المصير المعلوماتي
2.8 القانون الجنائي للإنترنت وقانون حماية الشباب
3.8 قانون حقوق الطبع والنشر
4.8 اتفاقيات الشراء والمسؤولية على الإنترنت
5.8 الالتزامات القانونية لأولياء الأمور، للواتساب مثلا

المراجع 140

الشركاء / الرعاة 153

شكر وتقدير 157

المحتويات

مقدمة الطبعة الإنجليزية

كان ومازال الاستغلال التجاري للطفولة قضية متصاعدة على مدى عديد من العقود الماضية. ومع انتشار استخدام الأطفال لأجهزة التليفزيون في الستينيات، ثم الألعاب الإلكترونية الصغيرة واللعب الأخرى في السبعينيات والثمانينيات، زاد مستوى جذب انتباههم بصورة كبيرة. ومع حلول التسعينيات، حيث تم تصغير الحواسيب وصار بالإمكان حمل ألعاب الفيديو وسواها من الأجهزة في اليد، انتقل جذب اهتمام الأطفال لهذا المجال إلى مستويات أخرى. وأدركت شركات التكنولوجيا الإمكانيات الهائلة المتاحة. وذكر جيمس ماكنيل في كتابه المتخصص في مجال التسويق: "الأطفال كمستهلكين" المنشور في 1992، " أن الأطفال في وضع مثالي يسمح بمخاطبتهم عند التسويق للمنتجات "ووضعت خطوط عريضة لاستراتيجيات التسويق بحيث تتجاوز أولياء الأمور، وتركز على الأطفال.

تضاعف جذب اهتمام الأطفال بصورة هائلة مع ظهور الهواتف الذكية في عام 2007، مما أتاح للمستخدمين الاتصال بالإنترنت أينما كانوا. أما بالنسبة للعائلات، فقد أدى ذلك إلى ظهور مشكلات كبرى، حيث اشارات إحدى الاستطلاعات إلى أن نصف أولياء الأمور يعتبرون الهواتف الذكية، أهم القضايا في المنزل، وأن شركات التكنولوجيا باتت تصمم منتجاتها بطريقة تجعل الأطفال والمراهقين يدمنون استخدمها. وقال الرئيس التنفيذي لشركة Netflix ريد هاستنغيز، أن الشركات الآن "تتنافس على استغلال فترات نوم الإنسان"، أي أنها تتنافس على إصدار منتجات تعمل أثناء نوم الإنسان .ونجحت الضغوط التي تمارسها الشركات في التأثير على البرامج الحكومية من حيث استخدام الحواسيب في دور الحضانة، رغم عدم وجود دليل يؤكد استفادة الأطفال منها، بل على العكس، هناك من الدلائل ما يشير إلى ضرر. وقد طرحت دراسة كبرى لمنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، أجريت في عام 2015 على سبعين دولة أسئلة حول فوائد الحواسيب في التعليم عموما.

في السنوات القليلة الماضية، كانت هناك صحوة جديدة. وطرحت تساؤلات حول مدى ملاءمة استخدام تكنولوجيا الوسائط الرقمية في مرحلة الطفولة. ومنذ عدة سنوات لاحظت إحدى الدراسات الاستقصائية أن 90 ٪ من الناس يعتبرون التسويق للأطفال أمر غير أخلاقي، بينما شعر 7 ٪ فقط بالقدرة على فعل شيء للتعامل مع هذا الأمر؛ فكيف يمكننا اتخاذ خطوات لحماية أطفالنا؟

يسد هذا الكتاب فجوة، ويصف مراحل النمو المهمة في الطفولة وأثار إدخال تكنولوجيا الوسائط الرقمية، ويقدم نصائح عملية لأولياء الأمور حول كيفية التعامل مع هذه الوسائط في الحياة الأسرية بطريقة آمنة. ويعترف بعدم قدرة الجميع على اتباع النهج نفسه، ولكنه يبين كيف يمكننا التفكير خطوة خطوة لصالح الطفل والشاب ولسلامتهما في رعايتنا. ويسرنا المشاركة في هذا الجهد المبذول لتقديم هذا الكتاب الزاخر بالمعلومات إلى العالم الناطق باللغة الإنجليزية.

ريتشارد برينتون, InterActions

مقدمة الطبعة العربية

تأتي الترجمة العربية لدليل "النمو الصحي في عالم الوسائط الرقمية"- المترجمة عن النسخة الإنجليزية - كخطوة مواكبة لمبادرة بدأت في ألمانيا ثم انتقلت لمختلف بلدان أوروبا لتوعية الجميع، ولاسيما الآباء والأمهات، بمخاطر الاستخدام غير الملائم للوسائط الرقمية.

وتركز هذه المبادرة الجهد على حماية فئتي الأطفال والمراهقين، لتنشئة جيل أكثر وعيا وأكثر تحملاً للمسؤولية، وأوفر صحة. وتدعو أولياء الأمور والمعلمين والمدارس والمؤسسات المعنية للتعاون والتكاتف لتقنين استخدام التكنولوجيا تفاديا لسلبياتها بعيدة المدى، المثبتة من جانب عديد من الدراسات.

لقد آن الأوان لتعزيز المعرفة واتخاذ قرارات شجاعة وحاسمة، وتدابير احترازية ناجعة لمواجهة الأضرار الصحية الجسدية التي تنتج عن التعرض للإشعاعات المنبعثة من الأجهزة اللاسلكية، والأضرار النفسية والاجتماعية التي تتضمن تداعيات شديدة الوطئة على الفرد والأسرة والمجتمع، كالإدمان والعزلة والتنمر.

وبقدر ما في هذه المبادرة من تنبيه أمين لمخاطر جسيمة متزايدة يتعرض لها الصغار إلى درجة معيقة للنمو الطبيعي، هي دعوة أيضاً لتعزيز الطرق الإنسانية الطبيعية للعيش والتربية والتواصل والتعبير عن المحبة التي تراجعت بفعل ممارسات استهلاك وتنافس متطرفة في عالم مادي.

يضج هذا الكتيب بمعلومات مفصلة مهمة - وربما صادمة - حول السلبيات المحتملة للاستخدام المبكر والمفرط للهواتف المحمولة والحواسيب والأجهزة اللوحية والألعاب الإلكترونية وسواها من الوسائط الرقمية- التي يسعى معظم أولياء الأمور لتوفيرها، بحسن نية، تلبية لرغبات الصغار، أو رغبة في إسعادهم وتمكينهم- وهذا، إلى جانب إستراتيجيات مجربة مفيدة لتغيير السلوك، ومقاومة الإغراءات. وتوصيات متخصصين بما ينبغي فعله أو تجنبه في مجال استخدام الوسائط الرقمية بمختلف مراحل العمر، مع أمثلة لقصص نجاح تبشر بأمل تربية جيل يتمتع بحياة سعيدة وسليمة ومتوازنة؛ الأمر الذي يفضي بطبيعة الحال إلى مستقبل أفضل.

فريق الترجمة العربية

جامعة هليوبوليس

مقدمة

بالكاد يمر يوم واحد لا نسمع فيه أو نقرأ شيئا حول موضوع التحول الرقمي(الرقمنة). ومن المتوقع في السنوات العشرين القادمة، استبدال 60-70 في المئة من المهن الحالية بالأجهزة الإلكترونية والروبوتات. ولا عجب أن يعتقد عديد من أولياء الأمور: أن يكون هذا العالم هو المناسب للأطفال ليكبروا فيه – ويسألوا، على هذا، لما لا يتعامل الأطفال مع هذه التكنولوجيا منذ الصغر؛ ويعتادون عليها تحت شعار: الممارسة المبكرة طريق الكمال؟ وتتجه السياسات التعليمية الرسمية نحو هذا الاتجاه على وجه التحديد.

ما يتم تجاهله هنا، أن التكنولوجيا التي يديرها الوعي البشري، تؤثر بشدة على تطوره. وهذه ليست مشكلة بالنسبة للمراهقين الأكبر سناً والبالغين، إذا كانت أمام عقولهم فرصة التطور بشكل صحي في عالم نظير (العالم الواقعي)، ولكن المشكلة تكمن في الشباب الذين لم يمروا بهذه العملية بعد. ونتيجة لذلك، ترتفع الأصوات المحذرة بصورة متزايدة، ولاسيما من مجالات العلوم والطب وعلم نفس النمو.

أشارت نتائج عديد من الدراسات والتحليلات الماورائية الواسعة إلى الآثار الجانبية والمخاطر الناجمة عن الرقمنة في دور الحضانة والمدارس: كضعف نمو الفص الجبهي المتصل بالقدرات الفكرية، وتلف العين، وفقدان التعاطف، وقصور قوى التعبير اللفظي، والاعتماد على الشبكات الاجتماعية، وخطر الإدمان – ناهيك عن الآثار الجانبية، التي لم توضع في الحسبان بعد، للأشعة الكهرومغناطيسية على الجهاز العصبي الذي يتفاعل بحساسية أكبر في مرحلة الطفولة والمراهقة مقارنة بمراحل لاحقة.

هذا، وينبغي الأخذ في الاعتبار، أن عظماء التكنولوجيا مثل ستيف جوبز وبيل غيتس وجيف بيزوس وسواهم، لم يسمحوا لأطفالهم باستخدام الهاتف الذكي، ووفقاً لإحصائيات، ينفق أطفال الأكاديميين وقتاً أقل أمام الشاشات مقارنة بأطفال غيرهم. واتفق كل من أطباء النمو العصبي البروفيسور هوثر وخبراء الاقتصاد مثل مكافي، مدير الاعمال الرقمية بمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا بكمبريدج، على أن الإبداع والكفاءة الاجتماعية، فضلا عن القدرة على التفكير والعمل بصورة رائدة، هو المطلوب في عالم المستقبل الذي تحدده تكنولوجيا المعلومات.

وفي الحقيقية، قدم رجل الأعمال الصيني جاك ما- مؤسس شركات علي بابا، والمنافس الآسيوي لشركة أمازون- خلاصة مفيدة عندما تحدث في منتدى اقتصادي عالمي في دافوس قائلا: أنه بدلاً من حشو المعرفة التي تتيحها الحواسيب بضغطه زر، على المدارس أن تدرّس "القيم والثقة والتفكير المستقل والعمل الجماعي"، وتمنح مساحة أكبر للموضوعات الإبداعية كالفن والثقافة والموسيقى والرياضة. ولهذه القدرات الإبداعية والريادية، على اية حال، أساسها التنموي في العالم الحقيقي، وليس في العالم الرقمي! وعلينا

أن نضع هذه المفارقة في الحسبان- تحتاج المهارات الاجتماعية، والإبداع، والمخيلة الخصبة لكي تتطور، تفاعل مباشر مع الناس ومناقشات مع آخرين يفكرون بصورة مختلفة، لا مع الحاسوب. فما الحل؟

كل هذه المعرفة لا تساعدنا على التحكم في الحياة الأسرية اليومية، التي لم يصبح فيها الهاتف الذكي الرفيق الذي لا غنى عنه فحسب، بل نقطة خلاف. والمطلوب، معلومات واضحة ونصائح عملية لتوجيه الأطفال والمراهقين تكون مناسبة لأعمارهم، لتجنب الأضرار المحتملة. وهذا هو الهدف من هذا الدليل. فهو يوضح ما يحتاجه الأطفال والمراهقون ليتمتعوا بدخول صحي لعصر الوسائط التكنولوجية.

تم استبدال المؤلفين هنا بالعديد من الخبراء والمنظمات – خبراء وسائط ومربيين – ويمكن رؤية ذلك من خلال الرعاة الرسميين لهذا الدليل. وما يوحدهم، حبهم للشباب والمسؤولية الجسيمة التي نتحملها اتجاههم. وأملنا أن ينمو أكبر عدد ممكن من الأطفال والمراهقين بشكل صحي، حتى يتمكنون من مواجهة مستقبلهم الرقمي بكفاءة ويستطيعون مواجهة متطلبات الحياة.

دورناخ، سويسرا، أيلول/سبتمبر 2018

دكتور ميد ميكيلا غلوكلر

لماذا هذا الدليل؟





1.1 التعليم الوسائطي المتوائم مع نمو الطفولة

« غالباً ما يعرف الأطفال ما يريدون، ولكنهم نادرا ما يعرفون ما يحتاجون »

جيسبر جول, معالج أسرة دنماركي

هل يبدو هذا مألوفاً؟

عندما يكون الأطفال صغاراً: يهدئون وينجذبون بمجرد تشغيل التلفزيون أو الحاسوب.

ونستطيع نحن:

- إكمال عملنا.
- أخذ نفساً عميقاً ونسترخي.
- القيام برحلات طويلة بالسيارة مع الأسرة دون توتر.
- تجنب غضب مستمر ناتج عن رغبات واحتياجات لم تقابل.

وعندما يكبر الأطفال: منشغلين بالهاتف المحمول بشكل دائم!

- ألا يمكنك المساعدة في المطبخ كنوع من التغيير؟ - ليس الآن!
- متى ستنجز واجباتك المنزلية؟ - لاحقا!
- هل ما زلت مستيقظاً - تخطت الساعة 11؟ ما المشكلة؟
- هل يمكنك ابعاد الهاتف المحمول ونحن نأكل؟ ماذا؟

ولكن ربما هذا أيضا يبدو مألوفا

- يمكن للطفل أن يلعب مع أشياء (من العالم الحقيقي) لفترة طويلة (قارن الصورة)،
- يمكن أن يبني عالمه الخيالي ويبتكر أشياء جديدة،
- يكون اجتماعي ويشارك الأطفال الآخرين بصورة جيدة.

لا ينبغي أن يرتبط الأطفال بالتكنولوجيا الرقمية ووسائل الإعلام الجديدة، إلا في وقت لاحق يتمتعون فيه بدرجة من الكفاءة والمسؤولية. وهذا هو الهدف من هذا الدليل. فكيف يمكن أن يتحقق هذا الهدف؟ وهل يمكن بلوغه إذا اتصل الأطفال بالوسائط الرقمية في سن مبكرة وتعلموا استخدام إمكاناتها؟

سيحاول هذا الدليل الإجابة على السؤال التالي:

ما الذي يحتاجه الأطفال والمراهقون للنمو الصحي؟

تبين الدراسات أن النمو الصحي (للدماغ) هو أفضل ضمان للقدرة على استخدام الأطفال والمراهقين والبالغين للوسائط الرقمية بكفاءة وبقدر من المسؤولية. والسؤال المطروح هنا: هل يمكن للوسائط الرقمية ان تحسن النمو الصحي للدماغ أم ثبت أنها تدهوره أو تشكل خطرا عليه؟



تحذير المربون والأطباء وخبراء الوسائط من استخدام التكنولوجيا في السنوات الأولى من الحياة

نعرف اليوم أن الوسائط الرقمية تلعب دورا كارثيا، ولا سيما في السنوات الأولى من الحياة، لما لها من دور تثبيطي بصورة متصاعدة ومتنامية كلما زاد استخدامها (انظر الفصول 4.3.2).

واظهر الأطفال الصغار (1-3 سنة) أول علامات سلوك شبيه بالإدمان. هذا، بالإضافة إلى ما يمكن أن يحدث من اضطرابات في نمو الدماغ بسهولة، وعواقب وخيمة.

حتى الأطفال الأكبر سنًا، الذين يقضون أوقاتا طويلة مع أجهزة الوسائط الرقمية، في خطر، كما اتضح في دراسة موضوعية لصحيفة اجريت فى 2017 (1) أكدت أن الاستخدام المستمر للوسائط يمكن أن يؤدي إلى تثبيط الكلام، وقصور الانتباه، واضطرابات في التركيز وفي النوم، وفرط النشاط، وعدائية، وصولا إلى اضطرابات الهجاء والقراءة.

لا يسمح للأطفال والمراهقين بالبدء في استخدام الوسائط الرقمية بشكل مستقل ومناسب إلا في السنة الثانية عشرة- بالتدريج وبصورة معتدلة.

إذا طبقت قيود العمر على القيادة، والسجائر، وتناول الكحول، فإن هناك عوامل عديدة تؤيد فرض قيود على استخدام وسائط الشبكة الرقمية!



ماذا يقول كل من علم نفس النمو والبيولوجيا العصبية؟

بحث كل من علم نفس النمو والبيولوجيا العصبية منذ فترة طويلة متطلبات النمو الصحي لأدمغة الأطفال، ووجدوا أن تطور الحواس لدى الأطفال، وخاصة الدماغ، يتعزز عندما تمتلئ سنوات الطفولة بأنشطة حركية- جري، وتسلق، وتوازن وغير ذلك- وعندما يتعرض الطفل بصورة مكثفة لأشياء حقيقية في بيئته الطبيعية، ويتعامل مع رفقاء من البشر، وحيوانات ونباتات.

تتصف عملية النضج وزيادة تميز الشبكات العصبية في الفص الجبهي (القشرة) بكونها عملية مستمرة لأكثر من عقدين، حيث تعلم الكتابة والحساب والقراءة، الذي يبني بدوره محتوى ذاكرة جديد، ويسمح بظهور مزيد من النشاط العقلي المتميز.

ومن أجل نمو عقلي سليم، على الطفل أن يخضع، في كل مرحلة من مراحل عمره، لعمليات مميزة، ويطور قدرات مناظرة، ستوضح في الفصول التالية. والسؤال الحاسم في كل مرحلة من مراحل النمو، ما إذا كان نضج الطفل الباطني مستعدا لتلبية متطلبات استخدام الوسائط، بإمكانياتها الجذابة أم سيؤدي هذا الاستخدام لاضطرابات أو ضررا.

وبالتالي، ينبغي أن يسترشد التعليم الوسائطي بمرحلة نمو الأطفال والمراهقين!

ويعني هذا بالنسبة لمرحلة الطفولة (انظر الجزء 1.2):

« طفولة بدون حواسيب، أفضل بداية لعالم رقمي! »



ولا تعد أطروحة جيرالد ليمكي و إنغو ليينارد هذه مفارقة على الإطلاق: فإذا قللت من تأثير الوسائط الرقمية على الأطفال وسمحت بدلا من ذلك لهم بالحركة الكثيرة والتمتع بالطبيعة، والتعامل مع الأشياء النظيرة [اي الواقع]، فإنك تحسن من نمو الدماغ، لان المراهقين والبالغين يحتاجون في وقت لاحق لقدرات معرفية متقدمة لمواجهة تحديات الوسائط الرقمية بمهارة.

Teuchert-Noodt 2016.

انظر صفحة مقترحات للقراءة رقم 17

الاستخدام المبكر للوسائط غير حكيم ومحفوف بالمخاطر

يعتبر استخدام الوسائط المبكر جدا في البيت والمدرسة، غير حكيم ومحفوف بالكثير من المخاطر وله نتائج عكسية. فهو لا يستند إلى نتائج العلوم التربوية والبيولوجيا العصبية. والرأي الشائع الذي يرى أنه « إذا لم تقدم الوسائط لطفلك في سن مبكرة بالقدر الكافي، تعرقل مستقبلة »، خطأ فادح.

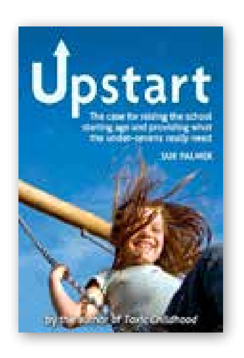
وتستند وجهة النظر هذه بشكل غير نقدي إلى ادعاءات قطاع صناعة الوسائط ومصالحها التسويقية، حيث تسوق للاستخدام المبكر للوسائط باستخدام مفاهيم التقدم التي تدفعها جماعات الضغط للحكومات دفعا، تحت شعار « آمال بلا حدود تؤجج لتضمن انتشار المنتجات الرقمية في حياتنا اليومية » .



يبدو الأمر متناقضا، ولكن وفقا لنتائج علمية

استخدام الوسائط الرقمية في المراحل المبكرة جدا من الحياة، يعيق تطور المفاهيم الرئيسية المطلوبة في وقت لاحق للتمكن من الاستخدام الناضج للوسائط الرقمية .

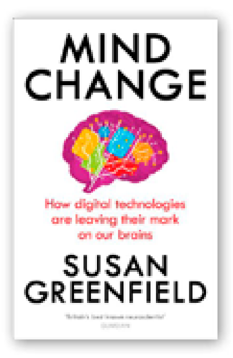
مقترحات للقراءة



Sue Palmer (2016).

Upstart: The case for raising the school starting age and providing what the under-sevens really need,

Floris Books



Susan Greenfield (2014).

Mind Change – How digital technologies are leaving their mark on our brains, Random House



Interview with Gertraud Teuchert-Noodt (2017).

Digital media are a great danger for our brain,

visionsblog.info/en/2017/05/20/digital-media-great-danger-brain (orig. German article, Umwelt, Medizin, Gesellschaft, pp28–32)



2.1 تعزيز خبرات طفلك في العالم الواقعي!

هـذا مـا نتمنـاه كأوليـاء أمـور لأطفالنـا: علـى أطفالنا أن يتعلمـوا كيفيـة التعامـل مـع كل من العالم الواقعي والوسائط الرقمية، بكفاءة وبوعي بالمخاطر المحدقة بهم. ولكن أي خطـوات نمـو يجـب أن يمـر بهـا الشـخص كـي يكـون قـادرا علـي اسـتخدام الأجهـزة الرقميـة بشـكل مسـتقل وبثقـة؟

ومـاذا فـي وسـعنا أن نفعـل كآبـاء وأمهـات، حتـى لا «نـزرع» شـئيا فـي أطفالنـا الآن، ولا نرغـب فـي «حصـاده» فـي وقـت لاحـق فـي مراهقينـا؟ (انظـر صفحـة 12 وصفحـة 95).

التوافق مع العالم الواقعي ضروري للتوافق مع العالم الافتراضي

لـم يسـتبدل الأطفـال شاشـات الوسـائط مثـل التلفزيـون والفيديـو، ولكـن أضافـوا إليهـا، وزادوا مـن وقـت الجلـوس أمامهـا. وأدي هـذا إلـى زيـادة إزاحـة خبـرات الواقـع، حيـث يزيـح العالـم الافتراضـي بشـكل متزايـد العالـم الواقعـي.

ومـع ذلـك، علـى الأطفـال أن يكملـوا خطـوات نموهـم الجسـدي والعاطفـي فـي العالـم الواقعـي: وهـذا يشـمل تطـور الـكلام، وتطـور المهـارات الحركيـة، وشـحذ جميـع الحـواس، واختبـار واستكشـاف الأشـياء والعمليـات فـي العالـم الواقعـي، وتعلـم قواعـد التفاعـل الاجتماعي وأكثر من ذلك بكثير. وبذلك يصبح استخدام الوسائط مبكراً مشكلة عندما لا يتوافـر للطفـل وقـت كاف لخطـوات النمـو الضروريـة بيولوجيـاً فـي العالـم الواقعـي.

مثال ذلك: إذا كان طفلك لا يعيش التفاعل الاجتماعي بقدر كاف مع الأطفال الآخرين حيـث: يسـمح لـه هـذا التفاعـل بتعلـم إدراك احتياجـات الآخريـن ووضعهـا فـي الاعتبـار، كمثـال، فإنـه يمكـن أن يعانـي مـن قصـور فـي النمـو الاجتماعـي، كقصـور التعاطـف مـع الآخريـن.

مـن ناحيـة أخـرى: علـى سـبيل، إذا كان طفلـك يعيـش فـي تفاعـل اجتماعـي مـع الأطفـال الآخريـن، ويشـعر بالرفـض بصـورة مسـتمرة، وحاجاتـه غيـر مجابـه ولا موضوعـة فـي الحسبان، فإن التواصل مع أصدقاء افتراضين عبر الفيسبوك، وواتساب وغيره يمكن أن يـدرك كبديـل مناسـب. ويمكـن أن يعنـي هـذا، أن اسـتخدام طفلـك للوسـائط فـي زيـادة.

أو إذا لـم يسـتطع الأطفـال التفاعـل بصـورة كافيـة مـع أصدقائهـم أو أوليـاء أمورهـم، أو انهم لم يربوا على عمل شيء معهم، فهذا يعني أنهم يتعرضون لخطر كبير يكمن في محاولتهـم تحقيـق رغباتهـم مـن خـلال ألعـاب «أكشـن» افتراضيـة، أو ألعـاب لعـب الأدوار علـى جهـاز الحاسـوب أو الجهـاز اللوحـي. وفـي النهايـة، لا تكـون محـاولات الطفـل هـذا لمقابلة حاجاته ولتحقيق خطوات النمو الضروري، سوى محاولات عقيمة وغير صحية. وسـرعان مـا يمكـن أن يصبـح اسـتخدام الوسـائط مشـكلة كبيـرة خارجـة عـن السـيطرة.

ويتعزز هذا السلوك بشكل أكبر من خلال إدمان محتمل متلازم مع عديد من تطبيقات الوسائط الرقمية. ويحتاج الأطفال، أولا وقبل كل شيء، إيجاد طريقهم في العالم الواقعي، جسديا وعاطفيا، الذي يبقى دائما العالم الأساسي المحدد للحياة.

نعلم الآن: أنه لا يمكن للطفل أن ينمي قدرة إدارة الوسائط الرقمية بكفاءة وبشكل مُجد، إلا إذا تحققت مراحل نموه الضرورية بيولوجيا في الأعمار المختلفة.



ما المهم؟

من المهم في المقام الأول، تزويد الأطفال بمجموعة متنوعة من الفرص لاختبار حواسهم، ولتحريك أجسادهم، واستكشاف الطبيعة من حولهم، والتواصل مع زملائهم، أي «مغالبة» العالم الواقعي. فإذا كان لدى طفلك هواية، كلعب كرة القدم أو تعلم العزف على آلة أو حب لأشغال يدوية، لن يكون الهاتف الذكي مهما، لأنه خلال هذا الوقت لن يستخدم أو في أفضل الأحوال سيستخدم كوسيلة مساعدة (كالتقاط صور). ويخلق هذا توازناً مضاداً للعالم الافتراضي ويحمي طفلك من الأخطار بطريقة طبيعية. ولذلك، من المهم ان يحاول أولياء الأمور اشعال الحماس في أطفالهم لممارسة أنشطة في العالم الواقعي. وهذا هو أفضل أساس لتطور نضج استخدام الوسائل في مرحلة المراهقة.

ومن ناحية أخرى، يعيق استخدام الوسائط ما يحتاج الأطفال لتعلمه، وما نتمناه نحن كأولياء أمور. وبالتالي، لابد من حماية الأطفال من العالم الافتراضي، بدلا من تعريضهم له في وقت مبكر جداً. وقد تبين كل من بيل غيتس وستيف جوبز، مؤسسي

مايكروسوفت وأبل، وسواهم من أرباب العمل في مجال تكنولوجيا المعلومات بوضوح: أنه لا ينبغي لأطفالهم الحصول على هواتف ذكية، إلا عندما يبلغوا الرابعة عشر. انظر

www.nytimes.com/2014/09/11/ fashion/steve-jobs-apple-was-a-low-tech-parent.html?_r=0

و

www.weforum.org/agenda/2017/10/ why-gates-and-jobs-shielded-their-kids-from-tech



يساعد وجود الاتفاقيات والقوانين الخاصة بالأطفال والكبار ويحسم استخدام الوسائط

هناك الكثير من البحوث والدراسات العلمية التي تؤكد أنه إذا قبل أولياء الأمور استخدام أطفالهم للوسائط دون تحفظات، ولم يقيدوه أو يتحكموا فيه، فسيواجهون مخاطر سلوكية وصحية كبيرة يتعرض لها أطفالهم ومراهقيهم. وهو أمر يجهد الأسرة ويضعفها، كما يجهد المجتمع بأسره ويضعفه (انظر الفصلين 3 و 7). فالقدرة على التحكم بالذات، وتعليق الرغبات لا يزال في طور النمو لدى المراهقين. ولهذا يكون وضع الحدود والتوصل لاتفاقيات، أمر ضروري لحماية أطفالك.

على أولياء الأمور ألا يمكنوا الأطفال الصغار جدا من أي استخدام للوسائط الرقمية، ولا يسمحوا لهم بذلك مطلقا. ففي الوضع الأمثل، يجب أن يكبر الأطفال دون استخدام لهاتف ذكي أو جهاز لوحي أو حاسوب شخصي حتى يبلغوا الثانية عشرة. وعليهم أولا تنمية كفاءة متصلة بالعالم الواقعي من حولهم.

ولا شك في أننا لا نستطيع حجب الوسائط الرقمية عن أطفالنا ومراهقينا ولا يمكننا تركهم وحدهم عرضة لما تجلبه من تأثيرات وتغييرات. حيث يتعرضون باستمرار لإغراءات الوسائط الرقمية من خلال الوسائط وعن طريق أصدقائهم بشكل خاص. لذا، إذا قررت شراء هاتفاً ذكياً أو جهازاً لوحياً لطفلك، سيتعرض لمخاطر ينبغي أن تؤخذ على محمل الجد.

يجب، من ثم، حماية طفلك قدر الإمكان عن طريق وضع حدود وقواعد لاستخدام الوسائط الرقمية مبكرا، أي قواعد واضحة كفترة استخدام الحاسوب والجهاز اللوحي والهاتف الذكي يوميا، إن لم يكن منع الاستخدام منعا (يمكن الاطلاع على التفاصيل في الأقسام 3.4 و 3.5 و 3.6). ويتطلب هذا منك شعورا جيدا بالتقمص العاطفي فيما يتعلق بمستوى نمو طفلك وقدر هائلا من مهارات الوالدية. ويعتمد الأمر أيضا على مثلك، كما سيتضح بالتفصيل في القسم 3.1 .



«يعنى الأمر بصورة أساسية، وضع حدود، واتخاذ موقف. ويعني وجود رؤية واضحة والتمسك بها. مع تبعات محبة وثناء، وتشجيع. إلى جانب مناقشة مستمرة مع الذات ومع الأطفال.»

كاثارينا سالفرانك (2006)

غالبا ما توضع الحدود في وقت متأخر جدا

يقود وضع الحدود، بعد تجاوز استخدام الطفل للإنترنت الوقت المعقول وخروج الأمر عن السيطرة، إلى مواجهات حتمية صعبة مع الطفل. ولا ضمان للقدرة على فرض تلك الحدود وتقليل الطفل من استخدامه للإنترنت.

اتفق عديد من المربين على حاجة الأطفال لحدود وقواعد للوقت المناسب(!). فهم يريدون الوضوح، ويريدون معرفة أين يقفون. وتمنح الحدود بدورها الأطفال بنية، واستقرار، وأمن، وإن كانت تثير النقاش أيضاً. ومن ناحية أخرى، يسبب غياب الحدود انعدام الأمن وغياب الاستقرار والانضباط لدى الأطفال. فحتى الأطفال الأصغر سنًا يحتاجون لحدود، كما يفهم الرضيع القواعد الأساسية من ردود أفعال والديه. (انظر مقترحات للقراءة صفحة 25).

لا توجد صيغة محددة لوضع الحدود

مهمة أولياء الأمور أن يقرروا ما المهم بالنسبة لأطفالهم، وأي الحدود ناجعة وكيف يريدون تطبيقها. وإذا فهم الأطفال ما المقبول وما هو غير ذلك في ووقت جيد، سيكون هناك جدال أقل فيما بعد، وستكون الأمور واضحة بالنسبة للأطفال. ولكن قد تكون الحدود في الحياة الأسرية غير ملائمة، ولهذا ينبغي إعادة رسمها بصورة مستمرة، ولاسيما مع نمو الأطفال وتقدمهم في العمر.

رسم الحدود عملية تعتمد على عمر الطفل، وتراعي بصفة خاصة ما يحتاج إليه في مرحلة نموه الراهنة، أما ما يرغب فيه، فينبغي أن يكون في مرتبة أدنى من احتياجاته.

وبهذه الطريقة، سيكون الأطفال قادرين على تطوير استخدام مستقل وصحي للوسائط الرقمية بشكل أفضل، وسيتمتعون بحماية أكبر من مخاطر هذة الوسائط.



بماذا يوصي الخبراء؟ قاعدة 3 - 6 - 9 - 12

صاغ العالم والطبيب النفسي الفرنسي سيرج تيسيرون مراحل نموذجيه للنمو وما يتعلق بها من توصيات لاستخدام الوسائط، والتي يمكن أن يستخدمها أولياء الأمور كدليل اولي للتربية المتعلقة بهذا الشأن، للمجموعات العمرية من الولادة حتى 3 سنوات، ومن 3 سنوات إلى 6 سنوات، ومن 6 سنوات إلى 9 سنوات، ومن 9 سنوات إلى 12 سنة، ومن 12 سنة فأكثر، انظر :


سيرج تيسيرون

www.3-6-9-12.org, or healthnwellness.co.uk/children-and-screen-time-the-3-6-9- 12-rule-you-need-to-know/ for English summary

يتبع هذا الدليل توصيات تيسيرون لاعتبارات عديدة، ومن المقترحات المطروحة، أن يقرر أولياء الأمور وحدهم قواعد استخدام الوسائط حتى عمر 12 سنة، وبعد ذلك، تكون الاتفاقيات بمشاركة الطفل.

الحدود والقواعد، حل وسط

سيكون من الأفضل أن يكبر الصغار- حتى 12 عاما، على وجه الخصوص- بدون اي وسائط رقمية، وبالتالي، بدون أي مخاطر. وهو ما تؤكده النتائج العلمية بوضوح. ولكن ذلك لا يوضع في الاعتبار عند صنع القرارات السياسية.



إذا كنت لا تستطيع ان تصمد أمام الاتجاهات الحالية والضغط المجتمعي على الأسرة، قد تضطر إلى الاستسلام جزئياً واتخاذ قرار وسطي

وبالتالي فإن جميع التوصيات المتعلقة باستخدام الوسائط في هذا الدليل، هي تعبير عن طريقة وسطية معقولة وينبغي فهمها كخيار بديل. ومع ذلك، من الواضح: من وجهه نظر علمية، أنك لا تحمي طفلك من المخاطر التي تهدد صحته ونموه البيولوجي!

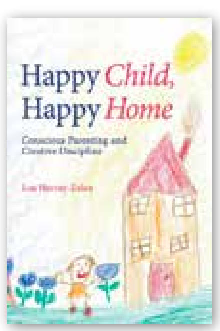
مقترحات للقراءة



Save Childhood Movement

Manifesto for the Early Years: Putting Children First, available as PDF publication:

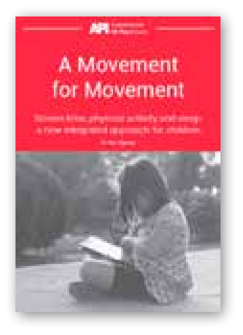
www.savechildhood.net/wp-content/up-loads/2016/10/PUTTING-CHILDREN-FIRST.pdf



Lou Harvey-Zahra (2016).

Happy Child, Happy Home: Conscious Parenting and Creative Discipline, Floris Books

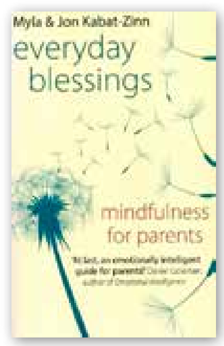
(See Chapter 7, What's stopping play today? and other chapters for creative alternatives)



Aric Sigman (2019).

A Movement for Movement – Screen time, physical activity and sleep: a new integrated approach for children Available as a PDF publication:

www.api-play.org/wp-content/uploads/sites/4/2019/01/API-Report-A-Movement-for-Move-ment-A4FINALWeb.pdf



Myla and Jon Kabat-Zinn (2014).
Everyday Blessings: Mindfulness for parents, Piatkus
(See Chapter 6 on Media Madness)



3.1 كيف نقدم التوجيه كأولياء أمور

« لا فائدة من تربية الأطفال – سيقلدون كل ما تفعل على أية حال »

غير معروف

أولياء الأمور هم القدوة

أولياء الأمور قدوة لأطفالهم. ويشكل المثل الأعلى الذي يمثلونه سلوكهم واتجاهاتهم ومشاعرهم. كما تشكل القدوة التي تمثلها أطفالك أكثر من أي مقياس آخر: وبالتالي يمكن أن تدعم أو تعيق نموهم الصحي بصورة مؤثرة. (Saalfrank 2006 [33])

لذلك، من المهم أن ينتبه أولياء الأمور ولا يستغرقوا بصورة مستمرة في استخدام الهاتف الذكي أو الإنترنت دون أن ينفقو الوقت الكافي مع أطفالهم.

كن واعيا بتكريس اهتمامك كله لأطفالك عندما تكون معهم (انظر الصورة). فالهاتف الذكي (أو الجهاز اللوحي) معرقل للتواصل! وكلما تحدثت وتواصلت بشكل غير لفظي مع أطفالك، كلما كانت قدرة أطفالك على الكلام والتفكير والشعور أفضل. وخلال أوقات الوجبات المشتركة على المائدة، يجب أن تكون الهواتف الذكية وشاشات الحواسيب من المحرمات لجميع أفراد الأسرة.

يمكن لأولياء الأمور أن يسجلوا بسهولة عاداتهم المتعلقة باستخدام الوسائط الرقمية. وتوجد تطبيقات لتسجيل وإدارة سلوك استخدام الشاشات، كتطبيقات الهواتف الذكية التالية:

- **Space App**
- **Menthal App**
- **وللحصول على قائمة شاملة لـ «تطبيقات إدارة استخدام الوسائط الرقمية»، انظر www.screenagersmovie.com/parenting-apps**



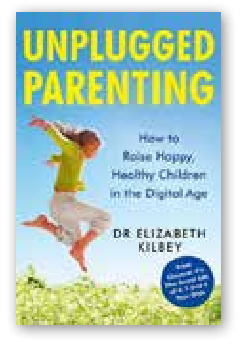
الآباء مرشدون وداعمون

لا تكن القدوة فحسب، بل كن مهتما فيما يفعله أطفالك عند استخدام الوسائط الرقمية: ففي الألعاب التي يلعبونها، مثلا، امضي وقتا معهم لتكتشف وتجرب ما تعرضه الوسائط الرقمية؛ ثم تستطيع أن تتحدث عما اكتشفته وتستفيض وتشرح ما لم يفهمه أطفالك.

ويمكن أن يكون لهذا تأثير إيجابي جدا على العلاقة بين أولياء الأمور والأطفال. فالمناقشات، فرص لنقل تقييمك الخاص لنوعية ومحتوى ما تم تجربته.

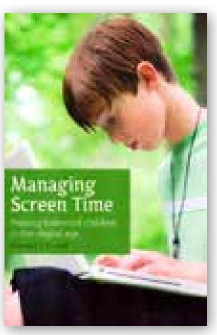
يحتاج المراهقون إلى دعم، ويمكن لأولياء الأمور، على سبيل المثال، تحقيق التوازن في العالم الواقعي (عن طريق الأنشطة المشتركة) أو مناقشة أسئلة مهمة معهم: ما مدى ضرورة الهاتف المحمول، وغير ذلك؟ وكيف ستكون الحياة إذا لم يكن هناك هاتف ذكي أو جهاز لوحي أو إذا لم يكن يستخدم باستمرار؟ فهل يمكننا أن نجرب هذا لفترة؟

مقترحات للقراءة



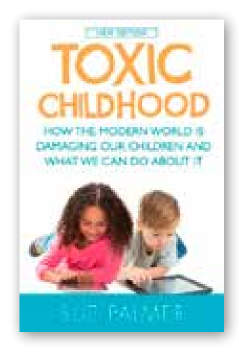
Dr. Elizabeth Kilbey (2017).

Unplugged Parenting: How to Raise Happy, Healthy Children in the Digital Age, Headline Home



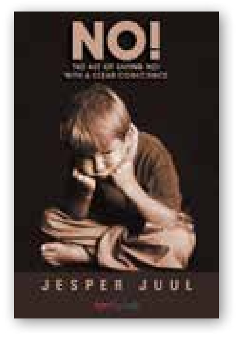
Edmond Schoorel (2016).

Managing Screen Time: Raising balanced children in the digital age, Floris Books



Sue Palmer (2006).

Toxic Childhood: How the modern world is damaging our children and what we can do about it, Orion



Jesper Juul (2006).

No!: The art of saying No! with a clear conscience, AuthorHouse



أولياء الأمور أوصياء الوسائط الرقمية

يجب أن يعرف أولياء الأمور بعض المعلومات عن الإمكانيات الفنية المختلفة للأجهزة الرقمية (الهاتف الذكي، والحاسوب اللوحي، «الروتر»، الحاسوب الشخصي، وغيرها). ولكن الأهم طرح سؤال: هل هذه الأجهزة مناسبة للأطفال في الواقع؟ وما الذي يمكن عمله حيال ذلك؟ وإذا كان أطفالك يستخدمون هذه الأجهزة بالفعل، فإن مكان هذه الأجهزة (ليس في غرفة الطفل)، وتفعيل برمجيات الفلترة، وتحميل برامج سلامة الطفل وسوى ذلك (انظر الفصل 5.6) هي الأهم إذا أردت حماية طفلك من المخاطر.

وفي الوقت نفسه، أصبح عديد من المخاطر في استخدام الوسائط الرقمية معروفاً (انظر الفصلين 2 و7). وبالتالي يصبح من الضروري مناقشة هذه الأخطار وكيفية تجنبها مع أطفالك أو أبنائك المراهقين.

وتختلف اللوائح المتعلقة بحماية الأطفال والشباب في كل بلد. ففي ألمانيا، يوجد قانون حماية الشباب. (جوشغ the JuSchG – انظر www.t1p.de/uyan). الذي يرى، على سبيل المثال:

حتى لو أعطى الأطفال أو المراهقون دون سن 16 عاماً هواتف ذكية من جانب أولياء الأمور أو الأجداد «كهدايا»، فإن أولياء الأمور يتحملون مسؤولية ما يفعله الأطفال بهواتفهم الذكية. وبالمقابل، يحق لهم، ومن حيث المبدأ أيضاً، أن يتحكموا في أنشطة أطفالهم أو ابنائهم المراهقين.

وستناقش هذه اللائحة بمزيد من التفصيل في الفصلين السابع والثامن، مع مؤشرات يمكن أن تساعد في إيجاد مؤشرات خاصة ببلدك.





حماية الأطفال من أشعة الهاتف المحمول الكهرومغناطيسية

من البداية! ما الذي ينبغي أخذه على محمل الجد؟



1.2 الآثار البيولوجية لإشعاع الهاتف المحمول

أثبتت بحوث مكثفة أجريت لأكثر من 40 عاما، أن التعرض للإشعاع الكهرومغناطيسي دون حدود السلامة له مخاطر كبيرة على صحة الناس، وصحة صحة الحيوانات والنباتات أيضا.



أضرار الأشعة الكهرومغناطيسية على الصحة

غالبا ما يتم التقليل من شأن المخاطر الصحية المرتبطة بآثار الإشعاع أو حتى تجاهلها. وتقدم الدراسات العلمية دليلاً واضحا أكثر من أي وقت مضى: أن الإشعاع المستمر دون حدود السلامة بصورة خاصة، والذي يتعرض له كثير من الناس نتيجة للزيادة المطردة في أجهزة الإشعاع (مثل الواي فاي، والبلوتوث، وما إلى ذلك)، هو المصدر الرئيسي للمخاطر الصحية. وتبين الإحصاءات السنوية لشركات التأمين الصحي، إلى أي مدى أصبحت هذه المخاطر واقع بالفعل.

ومن الملاحظ أن المخاطر السلوكية المصاحبة للهواتف الذكية وما إلى ذلك تزداد سلباً وخاصة لدى الأطفال والمراهقين نتيجة للمخاطر الصحية الناجمة عن إشعاع الاتصالات المتنقلة. ونتيجة لذلك، يتراجع مستوى الأداء في المدرسة.

تحذيرات في جميع أنحاء العالم حتى من قطاع صناعة الاتصالات المحمولة

منذ سنوات عديدة، انطلقت نداءات دولية - من أطباء، ومنظمات علمية وطبية وبيئية، ومن الاتحاد الأوروبي، والبرلمان الأوروبي، وعديد من المؤسسات الأخرى - محذرة من المخاطر الصحية للإشعاع المحمول ومطالبة، على سبيل المثال، بتخفيض الإشعاع وأخذ تدابير حماية عاجلة للأطفال والمراهقين. ويؤكد المكتب الاتحادي الألماني للحماية من الإشعاع في توصياته، أنه لا يمكن منع أي خطر صحي.

- **يفضل استخدام التوصيلات السلكية إذا كان بالإمكان تجنب التكنولوجيا اللاسلكية.**
- **تجنب تركيب نقاط الواي فاي المركزية في المنطقة القريبة جدا من الأماكن التي غالبا ما يتواجد الناس فيها، في العمل، على سبيل المثال.**

وفي الوقت نفسه، هناك تحذيرات من قطاع هذه الصناعة نفسه:

تشير تعليمات السلامة الخاصة بالشركات المصنعة، إلى وجوب إبعاد أجهزتهم المحمولة عن جسد المستخدم بالقدر الكافي، بحيث لا يتم تجاوز حدود السلامة القانونية لإشعاع الميكروويف.

على سبيل المثال، مع الهاتف الذكي بلاك بيري تورج 9800، ينبغي الحفاظ على مسافة 25 مليمتر على الأقل، ولاسيما بطون النساء الحوامل (لتجنب تعرض الأشعة للجنين) والجهاز التناسلي لدى المراهقين (حتى لا تؤثر الأشعة على الخصوبة). ووفقا لدليل التعليمات الخاص بآي فون X الأخير، من المستحسن: «للحد من التعرض لطاقة موجة تردد الراديو، يمكن استخدام خيار حر اليدين، مثل مكبر الصوت المدمج، سماعات الرأس، أو غيرها من الملحقات المماثلة.» وتقدم معظم كتيبات الهواتف نصيحة مشابهة.

يحتوي دليل تعليمات سبيد بورت - Speedport Routers - الذي تستخدمه جيرمن تيليكوم- German Telekom ، على تحذير السلامة التالي:

«يرسل الهوائي المدمج لسبيدبورت الخاص بك إشارات الراديو ويستقبلها، فعلى سبيل المثال، لتثبيت شبكة WLAN خاصتك، تجنب تركيب سبيد بورت في المنطقة القريبة جدا من غرف النوم، وغرف الأطفال وغرف المعيشة للتقليل من التعرض للمجالات الكهرومغناطيسية بقدر الإمكان».

في عام 2017، كشفت وكالة الترددد الوطنية الفرنسية (ANFR) أن 9 من أصل 10 من مئات الهواتف المحمولة التي تم اختبارها (في عام 2015) تجاوزت حدود الإشعاع الحكومية عندما تكون في وضع الاستخدام الشائع: على اتصال بالجسم. ولم تكشف الحكومة عن نتائج الاختبار هذه، إلا بعد أن تعرضت لضغوط قضائية.

(انظر ehtrust.org، وابحث على موقعهم على شبكة الإنترنت عن «ANFR» أو «Phone-gate»

في عديد من البلدان (في فرنسا وبلجيكا وإسرائيل وغيرها)، أسفرت هذه التحذيرات بالفعل عن أنظمة قانونية مختلفة لسلامة الأطفال (انظر القراءة المقترحة في نهاية هذا الفصل).

آثار قصيرة المدى

أصبحت الآثار البيولوجية قصيرة المدى لإشعاع الموبايل واضحة في العديد من الأطفال والمراهقين على سبيل المثال:

- **الصداع (المتزايد والمستمر) والتعب والإرهاق والاضطرابات أثناء النوم أو النوم الكثير.**
- **التهيج، العصبية، الميول الاكتئابية.**
- **اضطرابات الذاكرة والتركيز والدوخة وطنين الأذن.**
- **اضطرابات تعلم واضطرابات السلوكية.**
- **اضطرابات القلب والدورة الدموية (تسارع ضربات القلب) وإلى حد ما اضطرابات سمعية وبصرية.**

وقد أكدت عديد من الدراسات الآثار (ما يسمى بمتلازمة الميكروويف): مثل دراسة ميونيخ في عام 2008 التي حددت 9% من المشاركين دون السن القانونية - وهو ما يعني مليون طفلا ومراهقا بالنسبة لألمانيا - يشعرون بتأثرهم بالإشعاعات المنبعثة من الهاتف المحمول.

وفي عام 2016، أكدت دراسة لشركة تأمين صحي لقطاع إنشاءات الطرق (BKK VBU) أن ما يقرب من 74% من أطفال الصف السابع يعانون من صداع مستمر. واستطاعت دراسة تحليلية حديثة أجريت مؤخراً اثبات وجود علاقة طردية بين زيادة الإصابة بالصداع بصورة كبيرة وطول فترة استخدام أجهزة الاتصالات المحمولة أو تواتر استخدامها.

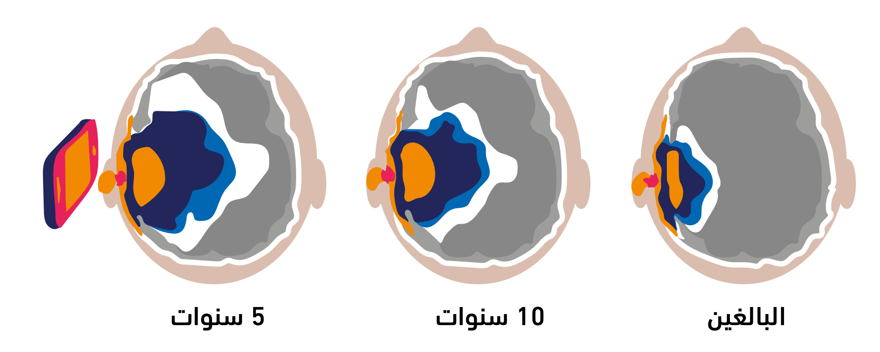


في كثير من الحالات، تختفي الأعراض بعد فترة تعافي (ساعتين بدون إشعاع، على أقل تقدير)، ولكن لا تختفي عادة إلا عند التوقف عن التعرض للإشعاع على مدى طويل.

الأطفال بحاجة أكبر للحماية، لأن اختراق الإشعاع للرأس في حالتهم، أكبر بكثير مقارنة بما يحدث للكبار (انظر للتوضيح في هذه الصفحة: امتصاص الإشعاع في منطقة الرأس وفقا للعمر).

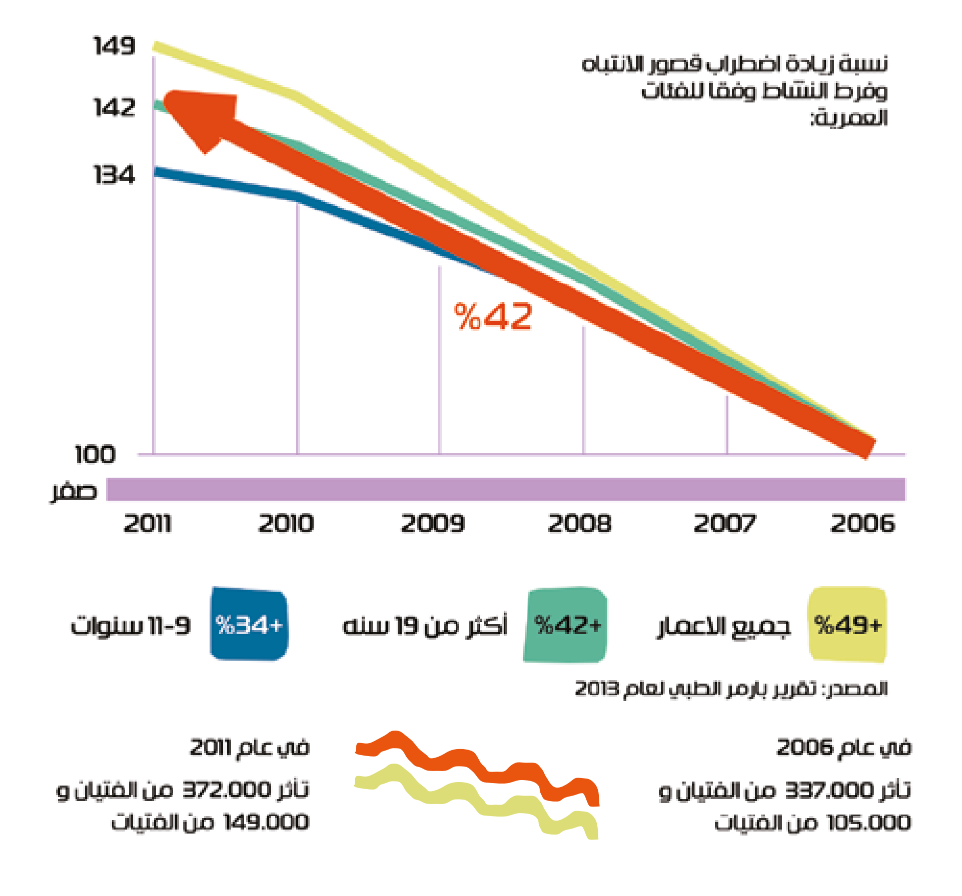
وبالتالي، يتعرض دماغ الطفل للإشعاع المنبعث من الأجهزة الرقمية بمستوى يفوق ما يتعرض له الكبير بثلاثة أمثال، وحتى عشرة أمثال بالنسبة لما يحدث للعظام حتى 10 مرات. أكثر من الكبار. ونظرا لأن الجهاز العصبي والمناعي لدى الأطفال لم يتطور بعد بشكل كامل، يكون تطوره أكثر حساسية للاضطراب.

امتصاص الإشعاع في منطقة الرأس وفقا للعمر:



وهذا يزيد بشكل خاص من خطر الاضطرابات السلوكية. والأمر مثبت في دراسات عديدة، كدراسة منظمة الصحة العالمية (Divan et al. 8) التي شملت 29 ألف طفلا: الأطفال الذين تعرضوا لإشعاع اجهزة محمولة في الرحم و/أو أثناء الطفولة المبكرة (حتى 7 سنوات) (بما في ذلك اشعاع الأجهزة اللاسلكية المستخدمة في مراقبة الطفل الرضيع)، حيث اتضحت معاناتهم من مشكلات سلوكية بصورة ملحوظة، بما في ذلك قصور الانتباه وفرط النشاط. ويعتبر هذا مؤشرا واضحا على أسباب الزيادة الهائلة من الأطفال الذين يظهرون فرط النشاط أو مشكلات سلوكية في جميع أنحاء العالم.

وقد زاد خطر الاضطرابات السلوكية بشكل واضح (بحوالي 80 في المئة)، في حالة استخدام الأم المنتظم للهاتف المحمول أو قضاءها وقتا بالقرب من مصادر الإشعاع، أو إذا استخدم الطفل الهاتف المحمول قبل سن السابعة. وذلك لأن الإشعاع يخترق الجسم ببضعة سنتيمترات، ويمكن بالتالي ازعاج نمو الجنين الحساس.



ويبين تقرير بارمر الطبي لعام 2013[4]، أن خطر المشكلات السلوكية نتيجة لإشعاع الاتصالات المحمولة له تأثير فعلي منذ فترة طويلة: في غضون 5 سنوات من إدخال الهواتف الذكية، سجلت زيادة حادة في حالات قصور الانتباه، وفرط النشاط بنسبة 42% تقريبا بين الأطفال والمراهقين حتى عمر 19 سنة. (انظر التوضيح السابق). وعلاوة على ذلك، هناك دليل على زيادة خطر الإجهاض وحدوث تشوهات.



تأثيرات بعيدة المدى:

تعد الآثار البيولوجية بعيدة المدى، مثلا، خطر متزايد للإصابة بالسرطان، والتأثير السلبي على الحيوانات المنوية والخصوبة، فضلا عن الاضطرابات العصبية.

نحن نعلم اليوم أنه بالنسبة للأطفال والمراهقين الذين يبدأون استخدام الهواتف النقالة قبل عمر 20 سنة، هناك خطر متزايد من الإصابة بأورام الدماغ الخبيثة في وقت لاحق من حياتهم.

كلما كان الطفل أصغر سناً فترة استخدام الهاتف المحمول أطول، يزداد خطر الإصابة بالورم - حتى خمسة أضعاف- (Environmental Working Group 2009, Hardell 2009, 2011[8]). ومنذ إدخال الاتصالات النقالة في ألمانيا عام 1993، عدد الأطفال المصابين بالسرطان (حتى 15 عاماً) في زيادة مستمرة تعد كل عام (بنسبة 25% تقريبا في 20 عاماً، معهد روبرت كوخ 2013). وفي بلدان أخرى، التطورات أكثر مأساوية.

لسرطان الأطفال والمراهقين دون سن 20 عاما، فترة كمون أقصر (15-20 سنة) مقارنة بسرطان الكبار(حتى 40 سنة). وبالتالي، يمكن أن تكون زيادة خطر الإصابة بالسرطان لدى الأطفال والمراهقين بسبب إشعاع الاتصالات النقالة، نتائج مميتة في منصف العمر.

ولمزيد من المعلومات حول أضرار الإشعاع اللاسلكي المتنقل، يمكن زيارة الموقع التالي

www.emfdata.org and www.diagnose-funk.org



2.2 احتياطات وتوصيات



أثناء الحمل

- تجنب استخدام الهاتف المحمول أو الهاتف الذكي أو غيرها من الأجهزة اللاسلكية المحمولة مثل هواتف DECT اللاسلكية، والأجهزة المدعومة بـ واي فاي.

- يمكن استبدال الهاتف المحمول بالهاتف الأرضي الثابت (وإن أمكن بمستقبل مخفض للتلوث الكهرومغناطيسي، باستخدام نوع من الكريستال المضاد، يمكن البحث عنه في الانترنت بكتابة Piezo telephone)، وإذا كان لا مفر من استخدام الهاتف المحمول، فيجب استخدامه عند الضرورة، أو يكون في وضع الطيران (إطفاء الاشعاع).

- الاقتصار على استخدم روتر مزود بخدمة واى فاي بحيث يمكن إيقاف تشغيله. وإن أمكن، تجنب الواي فاي في شقتك أو لا يشغل إلا عند الضرورة ولفترة قصيرة. ولا تتتيح روترك للناس، حتى لا يشع بشكل مستمر.

- الابتعاد عن مصادر الإشعاع، والروترات المشعة أو نقاط شبكات المحمول، والابتعاد أيضا عن مستخدمي الهواتف المحمولة/ الهواتف الذكية/ الأجهزة اللوحية أو أطلب منهم وضع هواتفهم النقالة على وضع الطيران.

بعد الولادة

- تجنب استخدام الهاتف المحمول/ الذكي بالقرب من طفلك قدر الإمكان! واختصر مكالماتك، واستخدم سماعات. كما ينبغي إيقاف تشغيل هاتفك المحمول/ الذكي كلما أمكن ذلك.
- لا تستخدم الهواتف اللاسلكية والواي فاي. واستبدلها بما هو خال من الإشعاع، كالخطوط الأرضية وأجهزة الحاسوب والأجهزة اللوحية السلكية.
- لا تضع جهاز الهاتف المحمول في عربة طفلك.
- لمراقبة الطفل، لا تستخدم سوى الأجهزة التي لا تعيق نموه البيولوجي أو تؤثر على، وبالتالي لا للأجهزة التي تستخدم معايير نظم الهواتف اللاسلكية.
- إذا كان لا مفر من استخدام الهاتف المحمول، أو التليفون اللاسلكي، حافظ على وجود مسافة تبعدك عن الآخرين، ولاسيما الأطفال.
- استحث الجيران وإدارة الحضانات والمدارس الابتدائية على التقليل من تعرض الأطفال لإشعاع الهاتف المحمول.



الأطفال والمراهقين والبالغين

نشر المجلس الطبي في فيينا التوصيات التالية في عام 2016، والتي تدعمها عديد من المنظمات الأخرى:

- استخدام الهاتف المحمول أقل قدر ممكن من أجل تقليل التعرض الشخصي للإشعاع!

- لا ينبغي للأطفال دون عمر 8 سنوات استخدام الهواتف المحمولة/الذكية أو الهواتف اللاسلكية. و يمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 16 سنة أن يستخدموا الهواتف النقالة / الهواتف الذكية في حالات الطوارئ فقط.

- في المنزل أو في مكان العمل، يجب استخدام الهواتف الأرضية والأجهزة السلكية للوصول للإنترنت، لأنها بلا اشعاع من ناحية، وسريعة وتوفر أمان المعلومات من ناحية أخرى. كما يجب تجنب الهواتف اللاسلكية DECT التي تشع باستمرار، ونقاط الوصول إلى الواي فاي، ومحطات قاعدة LTE المنزلية- Cube ،Box، وغيرها! - أما إذا كان الـ واي فاي لا غنى عنه، يمكن استخدامه لوقت قصير ثم إيقاف تشغيله قدر المستطاع، لتجنب ضرره على الصحة وآثاره المدمرة على المدى البعيد.

- من الأفضل الابتعاد عن وضع الهاتف المحمول على جسمك، أو في جيب سروالك (لتأثيره على الخصوبة في وقت لاحق)، أو في جيب الصدر (لتأثيره على أنسجة الثدي، ووظائف القلب والرئتين). وإذا لم تكن تستخدمه، ضعه بعيدا عنك، في حقيبة يدك أو في حقيبة المدرسة. واستخدم غطاء أو حقيبة لهاتفك المحمول بخاصية حماية من الإشعاع من خلال الخطوات التالية، مثلا:

  زر الرابط:
  (www.healthy-house.co.uk/electro)
  ثم انقر على:
  Mobile Phone and Tablet Protection

- «المسافة صديقتك!» - لا تستخدم الهاتف المحمول/الذكي على أذنك مباشرة مطلقا! استخدم السماعات المدمجة أو سماعات الرأس. وفي أسوأ الأحوال، ابق الهاتف أبعد ما يمكن عن رأسك أو استخدام غطاء بخاصية الحماية من الإشعاع.

- من الأفضل تفعيل وضع الطيران قدر الإمكان- فالاستماع للموسيقى، أو استخدام الكاميرا، أو المنبه، أو الآلة الحاسبة، أو بعض الألعاب، مثلا، لا تحتاج إلى اتصال بالإنترنت!

- يعني الاستخدام الأقل لتطبيقات الهاتف المحمول، انبعاث قدر أقل من الإشعاع – خفض عدد التطبيقات وعطل خدمات الخلفية غير الضرورية في الغالب على هاتفك الذكي. ورغم أن تعطيل «خدمات المحمول»



أو «صيغة شبكة البيانات» تحول هاتفك الذكي لهاتف قديم تقريبا: إلا أنك تستطيع الاتصال، وتتجنب الاشعاع غير الضروري الناتج عن نشاط الخلفية للتطبيقات! وبعد إعادة تنشيط التطبيقات مرة أخرى، يجب الانتظار خمس دقائق تقريبا قبل استخدامه واترك مسافة بينك وبين الهاتف تجنبا لإشاعات أكبر تنبعث أثناء التحميل.

- تجنب الاتصال على الهاتف المحمول في الأماكن ضعيفة الاستقبال (سرداب، مصعد، حافلة، قطار، وسوى ذلك) - في مثل هذه الحالات، يزيد الهاتف المحمول من قدرة الإرسال وبالتالي ينبعث إشعاع أكثر. ويستحسن في مثل هذه الحالات من سوء الاستقبال استعمال سماعة الرأس، أو،
headset or, if possible, the hands free facility!

- عند شراء هاتف محمول، ابحث عن أدنى مستوى لمعدل الامتصاص النوعي SAR انظر :
(emfacademy.com/cell-phone-radiationcharts-sar-levels-popular-phones/)
ولإمكانية خاصية ربط الإنترنت من الهاتف للحاسوب OTG (ابحث عن "هواتف OTG" وعن طرف هوائي! وظيفة الـ OTG (OTG= سرعة)، استخدام USB من خلال سلك USB-OTG (مثلا، ابحث عن كلمات مفتاحية USB-OTG-network adaptor) وسلك شبكة يسمح بشكل خاص بتشارك البيانات من الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي بسلك فوق الروتر، وبالتالي تجنب الواي فاي! وستجد العديد من التعليمات بعضها عبر فيديو إذا بحثت عن " connect phone to internet with USB-OTG network adaptor" أو ما شابه ذلك.

استخدام الهاتف المحمول في السيارة

- لا تستخدم الأجهزة المشعة في المركبات (سيارة، حافلة، قطار)، ولاسيما الهاتف المحمول- فبدون هوائي خارجي سيكون الإشعاع أكبر في المركبة. هذا إلى جانب تشتيت الانتباه أثناء القيادة وإزعاج الركاب. في المواصلات العامة.

- حظرت عديد من بلدان استخدام SMS أو الإنترنت أثناء القيادة للخطورة على الذات والآخرين في حركة المرور!



في كثير من الحالات، تختفي

هناك عديد من المواقع التي تحتوي على مزيد من المعلومات عن البحوث المتعلقة بآثار إشعاع الهاتف المحمول، وعن منتجات الحد من التعرض لمخاطر الإشعاع، وفيما يلي نماذج:

www.emfdata.org/en يعطي لمحة عامة عن البحوث في مجال الإشعاع غير المؤينة، المنبعثة من محطات إرسال واستقبال الهاتف المحمول، والهواتف النقالة، والهواتف الذكية، وأجهزة الحاسوب اللوحية، وأجهزة التوجيه اللاسلكية، والهواتف اللاسلكية DECT، وأجهزة أخرى.

emfacademy.com مجموعة من المقالات مع ثروة من المعلومات حول السلامة من الإشعاعات الكهرومغناطيسية، والحماية, والموارد.



www.procon.org يوفر معلومات وبحوث حول إيجابيات وسلبيات القضايا المثيرة للجدل، بما في ذلك، كيفية الحماية من الإشعاع الكهرومغناطيسي.

www.healthy-house.co.uk يقدم المنتجات والمشورة بشأن الحساسية، كتلك الناتجة عن التعرض للإشعاع الكهرومغناطيسي.

مقترحات للقراءة



Peter Hensinger, Isabel Wilke (2016).
Wireless communication technologies: New study findings confirm risks of nonionizing radiation, original German in magazine, Umwelt-medizin-gesellschaft 3/2016
(pictured left), available in English as PDF: https://ehtrust.org/wp-content/uploads/Hensinger-Wilke-2016.pdf



Nicolas Pineault (2017).
The Non-Tinfoil Guide to EMFs:
How to Fix Our Stupid Use of Technology, CreateSpace Independent Publishing Platform

Internet:

EMF Academy (last update 7 February 2019)
9 Examples of EMF Radiation In Everyday Life (With Solutions)
emfacademy.com/emf-radiation-everyday-life

Environmental Health Trust
10 Tips To Reduce Cell Phone Radiation
ehtrust.org/take-action/educate-yourself/10-things-you-can-do-to-reduce-the-cancer-risk-from-cell-phones/



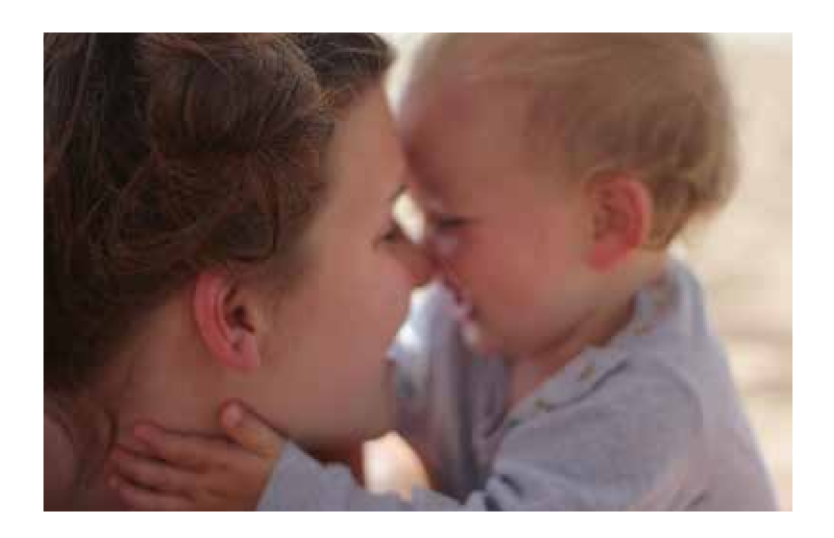


الطفولة المبكرة (0-3 سنوات)

بدون شاشات وسائط
وبدون ألعاب أطفال مضيئة



1.3 ماذا يحتاج الأطفال الصغار من أجل نموهم الصحي؟



من المهم أن يتعلم الأطفال الإبداع والتخيل طوال حياتهم. ولهذا السبب، يجب أن تحتوي بيئة الطفل الفعلية على محفزات مختلفة تتحدى الخيال، لما لهذا من دور في تطور التفكير المجرد المنطقي في مرحلة المراهقة.

ينبغي استبعاد أي شيء يعيق جهد الطفل الباطني لبناء صوره الخيالية الشخصية المستلهمة من بيئته. وهذا يتضمن الأفلام والألعاب التي لا تتحدى قدرة الطفل الإبداعية بشكل خاص.

من أجل التنمية الصحية، يحتاج الأطفال إلى بيئة تحفزهم بطرق مختلفة. أولاً يجب أن تشجع الحركة وتستحث مهارة حركات الإمساك. فالبيئة الصحية للأطفال هي قبل كل شيء فضاء للحركة، ومساحة تساعدهم على تنمية مهاراتهم الحركية الناعمة والخشنة قدر الإمكان.

لتطوير حواسهم بطريقة صحية، يحتاج الأطفال إلى تجارب مباشرة في العالم الحقيقي. وبالتالي، من المفيد جدا الخروج إلى الطبيعة مع الأطفال الصغار بقدر الإمكان، حتى يتمكنوا من تجربة التعرف والتعامل مع الحيوانات والنباتات بشكل مكثف مع تغيير الفصول ويمكن إدراج هذا في أنشطة اللعب الخاصة بهم.

يحتاج الأطفال باستمرار إلى مقدمي رعاية على مقربة منهم، يتحدثون معهم كثيرًا. وغير هؤلاء، أشخاص يتحدثون معهم، ويحكون حكايات خيالية، وأساطير، وقصص.

والأهم أن يتحدث الأشخاص إلى الطفل. أما تسجيلات القصص في هذا العصر، فليست ذات معنى.

من أجل توثيق الرابطة بين الوالدين والطفل، من المفيد جدا تخصيص وقت محدد خلال اليوم يقوم فيه الأب أو الأم بعمل شيء مع الطفل. ولا يهم طول هذا الوقت، بقدر ما تهم جودته وفاعليته؛ فالترابط الجيد، أساس آمن يمكن للطفل من خلاله، استكشاف البيئة بنشاط.

تقول تينا (30 سنة) وبرند (32 سنة):

عندما يكون طفلنا (6 أشهر) مستيقظًا، يكون هذا الوقت بلا وسائط رقمية. لا حاسوب شخصي، ولا هاتف ذكي وليس هذا فحسب، بل نغطي التليفزيون بقطعة قماش. والأثر الجانبي الإيجابي لهذا، قضاء الطفلين الأكبر (5 و 8 سنوات) وقتا أقل أمام الشاشة من ذي قبل، وكما يقول المثل، بعيدًا عن العين بعيد عن القلب. وهكذا أصبحوا رائعين في الترفيه عن أنفسهم ولا يحتاجون ترفيه مستمر من حاضنة الوسائط الرقمية.[30]

إذا وضع أولياء الأمور في اعتبارهم خطوات النمو الأساسية لأطفالهم وهم يكبرون، يمكنهم بسهولة إدراك وفهم سبب ضرورة وضع قيود ونوعية هذه القيود في استخدام الوسائط الرقمية. الأساس هو «التكامل الحسى-حركي»، كما هو موضح في هذا الفصل. وتشكل أساسًا قويًا وضروريًا لنضج استخدام الوسائط لاحقًا. فالمراحل التالية 2-6 نحو نضج استخدام الوسائط الرقمية (انظر الشكل أدناه) تتطور في الفئات العمرية التالية. ولكل مرحلة مبررها الخاص ولا يمكن تخطيها. وإلا، يكون نمو طفلك معرض للخطر بشكل كبير ويمكن أن يتأثر.



مراحل نمو الطفل قبل الوصول للتعامل الناجح مع الوسائط الرقمية انظر (Bleckmann 2012[٩] والمقترحات ص 78)

2.3 لشاشات الوسائط تأثير مختلف على الأطفال



هناك طلب متزايد على **(i-toys)**، واللعب التقليدية مع ألواح مدمجة أو دمى ولعب برمجيات مع هواتف ذكية أو هواتف أطفال، حتى للأطفال الأصغر سنا.

تهدف العاب «i-toys" إلى تهيئة الأطفال الصغار لعالم الغد.

يربط هذا التطور الذي يجعلنا نوفر الوسائط الرقمية للأطفال الصغار بشكل متزايد، بصورة ذكية، برسالة مفادها أنه من المهم تقديم هذه الوسائط للأطفال والمراهقين في أبكر وقت ممكن-عمر الحضانة- حتى يتمكنوا من استخدامها والاستعداد للعالم الرقمي.

يتم قبول هذه الرسالة بشكل متزايد (انظر miniKim-study 2014[10]) من جانب عديد من الآباء والأمهات (بنسبة 35% تقريبا في ألمانيا): ويتزايد الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام شاشات أجهزة الحاسب اللوحي والهواتف الذكية بمعدل متسارع (في الولايات المتحدة الأمريكية ينظر الأطفال أقل من عامين للشاشات 90 دقيقة يوميا) فماذا يعني هذا لطفلك؟

لماذا تضر الوسائط الرقمية الأطفال الصغار؟

تعتبر الوسائط الرقمية بالنسبة للكبار بوابة مفتوحة على العالم. ولكن الأمر مختلف بالنسبة للأطفال: كلما كان الطفل أصغر سنا، كلما كان الضرر المحتمل أكبر. وكلما طال الوقت الذي يقضيه الطفل أمام الشاشة، كلما كانت إعاقات النمو أقوى. فما السبب؟

لنضج الدماغ ونموه، هناك حاجة إلى مجموعة متنوعة من الانطباعات الحسية مثل الرؤية، والسمع، والتذوق، واللمس والشعور، والشعور بالجاذبية، والشعور بالسيطرة على الحركة وغيرها كثير؛ لذا يحتاج الطفل حديث الولادة إلى ما يتراوح بين ست وثماني سنوات لتطور حواسه بشكل كبير.

يوفر الاستخدام المبكر للوسائط الرقمية التفاعلية انطباعًا حسيًا ثنائي الأبعاد ولهذا محدد، على سطح أملس ومتسق دائما. وغالبا ما يصاحب هذه العملية قصور حركة الجسم كله.

وتمثل هذه التجربة الحسية احادية الجانب، وقليلة المتطلبات في معظم الأحيان، وقتاً ضائعاً على نمو الطفولة، حيث يغيب فرح الحركة. ونتيجة لذلك، يعاق نمو الدماغ بصورة صحية (**Gertraud Teuchert-Noodt 2017**) انظر القراءة المقترحة في الصفحة 17).

مشاهدة البرامج التلفزيونية مضر للرضع والأطفال الصغار: حيث يثقلون بالمحتوى المبهم، والمرتفع الصوت، بصخب، مما يمكن أن يؤدي إلى القلق وصعوبة في النوم.



وإذا كان التليفزيون «مجرد» شيء في الخلفية، فإن تفاعلك بالحديث والتواصل بالعيون مع طفلك سينخفض. ولا تدرك إشارات تواصل الطفل الرقيقة، كما بينت نتائج بحوث التحدث الأخيرة.

تأخذ الوسائط الرقمية مكان الاتصال المباشر مع العالم الحقيقي ومع الآخرين. وبالتالي يوصي أطباء الأطفال: لا تعرض طفلك لمخاطر الوسائط الرقمية! حيث يتعلم الأطفال التحدث بشكل أفضل بحلول نهاية الحضانة كلما توفرت لهم بيئة خالية من وسائل الإعلام، منفردين ومع أولياء أمورهم.

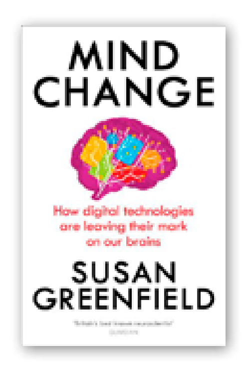
وقت التلفزيون أو الحاسب اللوحي أو الهاتف الذكي ليس وقت للحديث

أولياء الأمور الذين يتحدثون على الهاتف أو يرسلون رسائل، هم موجودين في الحقيقية جسديا، وغير مهتمين بالطفل إلا بصورة «عارضة». ونفس الشيء ينطبق على أولياء الأمور الذين يستخدمون الحاسب اللوحي، أو الحاسب الشخصي. كما يحذر باحثو العلاقات:

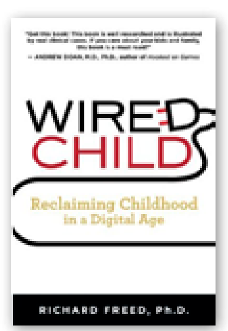
الاستخدام المفرط للتلفزيون والحاسب اللوحي/ الشخصي والهاتف الذكي يزعج العلاقة بين الوالد والطفل، مما يمكن أن يكون مدمرا للعلاقة!

ولتأمين العلاقة بين الوالدين والطفل، تكون الشهور الأولى والسنوات الأولى من الحياة مهمة بصورة خاصة. فالعلاقة المستقرة، حيث التواصل المباشر مع الطفل لا يمكن تشاركه مع الوسائط الرقمية، وأساس ضروري لحياة الطفل الصحية والسعيدة- ومكافأة للوالدين!

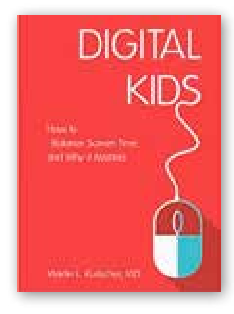
مقترحات للقراءة



Susan Greenfield (2014).
Mind Change:
How digital technologies are leaving their mark on our brains, Random House



Richard Freed (2015).
Wired Child:
Reclaiming Childhood in a Digital Age, Create Space Independent Publishing Platform



Kutscher MD, Martin L (2016).
Digital Kids:
Jessica Kingsley Publishers

مصادر من الإنترنت:

ديلاني روستون(MD 2018).
دراسة تكشف عن وجود علاقة بين وقت الشاشة والتغيرات في الدماغ الفعلية
www.screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays

هندسة بناء الدماغ، جامعة هارفارد مركز تنمية الطفل، يوتيوب فيديو
www.youtube.com/watch?v=VNNsN9IJkws

3.3 نصائح للتعليم الوسائطى المسؤول في مرحلة الطفولة المبكرة

- أوقات العاطفة المتدفقة نحو طفلك مع الكثير من التواصل الجسدي والقرب، مهمة جدا للأم والطفل. فاتيحي لنفسك هذه الأوقات!

- أوقات الهدوء مهمة لطفلك حتى يكون لديه متسع من الوقت كي يستكشف جسده وبيئته.

- تحتاجي أنت أيضاً وقت للراحة. ولهذا عودي طفلك على تسلية نفسه قليلا. حتى الطفل الصغير يمكن أن يفعل ذلك. أولا لخمس دقائق، وثم عشر دقائق. قد يكون جهدا في البداية، ولكن يتحول ذلك إلى ميزة للوالدين والطفل مع مرور السنوات.

- ينبغي أن تكون بيئة الطفولة المبكرة خالية من الوسائط الفنية. كما لا ينبغي أن يكون هناك تلفزيون أو حاسب أو هاتف ذكي في البيئة المباشرة للطفل.

- لا يحتاج طفلك إلى ألعاب رقمية. فالسطح الخالي من الملامح والعمليات أحادية الجانب (الضرب والنقر) تحفز نمو الدماغ بصورة غير ملائمة فحسب. واشعاع النقال اللاسلكي الذي عادة ما يربط بمثل هذه الألعاب خطر على النمو البيولوجي لطفلك، الأمر الذي ينبغي أن يؤخذ على محمل الجد!

- «الوسائط» الموصي بها لفترة الطفولة المبكرة، لغة بشرية موجهة للطفل، وكتب يتم تصفحها أو قراءتها مع الطفل، وموسيقى يدندن بها أو يستمع إليها مع الطفل.





سن الحضانة (4-6 سنوات)

خبرة العالم الواقعي والحركة - بقدر الإمكان



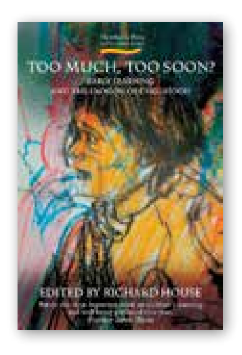
1.4 ما الذي يحتاجه الأطفال لنموهم الصحي ؟

من المهم أن يواجه الأطفال، عبر عديد من الخبرات الأولية المتنوعة، العالم الواقعي، والعالم النظير في عديد من الجوانب قدر الإمكان. فكل هذا يحسن النمو الصحي للدماغ، ويكون الأساس للتعلم الناجح في السنوات اللاحقة في حياة الطفل.

- من أجل نمو الحواس والتكامل الحس-حركي، يحتاج الأطفال إلى مجموعة متنوعة من التجارب المباشرة، دون وسيط: الظواهر الطبيعية، خبرات ريفية مع الحيوانات، والأدوات، وغير ذلك.
- لتنمية المهارات الحركية الدقيقة والإبداع، يساعد التشجيع المستمر على الرسم والنحت وغير ذلك من الحرف اليدوية، ويكون مفيدا جدًا. ويساهم تكرار خبرة الأطفال، ومعرفتهم بأنهم يستطيعون عمل شيء بأنفسهم في تعزيز ثقتهم بأنفسهم.
- يعزز النمو المعرفي عبر الكثير من الحركة.
- يعزز استبدال اللعب الافتراضي باللعب في العالم الواقعي الإبداع. كما ينبغي توفير إمكانية استكشاف بيئات اللعب المختلفة «الغامضة» (ولكن الآمنة) مع أنداد آخرين بشكل متكرر.
- توفر البيئة المكانية التي يمكن التحكم فيها والتكرار الإيقاعي للأحداث اليومية شعور بالأمان.
- يحفز التواصل المباشر مع الأشخاص الآخرين تطور الكلام.
- يوثق اهتمام الوالدين بالطفل الرابطة بينهم ويوصل رسالة مفادها «أنت مهم بالنسبة لنا!»
- يحفز الكثير من التواصل الجسدي مع الآخرين، ولاسيما التواصل في إطار داخل الأسرة، جميع الحواس.



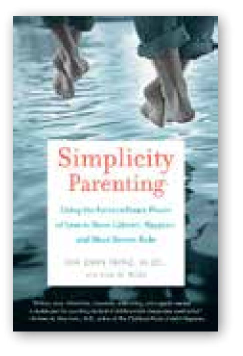
مقترحات للقراءة



Richard House, editor (2011)
Too Much, Too Soon: Hawthorn Press



Wendy Ellyatt (2017).
Healthy and Happy: Children's Wellbeing in the 2020s (2017), Save Childhood Movement, available as PDF publication:
www.savechildhood.net/wp-content uploads/2017/11/ Healthy-and-Happy-W-Ellyatt-Full-paper-2017-v2.pdf



Kim John Payne (2010).
Simplicity Parenting: Using the Extraordinary Power of Less to Raise Calmer, Happier and More Secure Kids, Ballantine Books



2.4 تأثير شاشات الوسائط على أطفال ما قبل المدرسة

لا تنشط الوسائط المرئية كالتلفاز والحاسوب الشخصي والهواتف الذكية وغيرها سوى حاستي البصر والسمع. أما بقية الحواس، فنادرا ما تتحفز، مما يعيق تطور المهارات، كالمهارات الحركية الدقيقة والأهم من كل ذلك التكامل الحس-حركي (ترابط الخبرات الحسية).

يستهلك الاستخدام المبالغ فيه أو المتكرر للوسائط الرقمية وقت الطفل الذي يمكن أن يقضيه في التفاعل مع الناس، كما يحد من فرص تواصله المباشر مع العالم الواقعي.

تقلل تلك الوسائط من التواصل الكلامي بين الطفل ومن حوله، كما تؤثر على خصوبة مخيلته، نتيجة للصور الغريبة التي يتعرض لها، ويجلس الطفل في البداية غير مستقر ومأخوذا أمام الشاشات، ثم يزداد عدم استقراره بعد ذلك.



يحجم الجلوس فترات طويلة أمام الشاشات حركة الطفل ويسبب قصور في الحركة. ونتيجة لذلك، شاعت أعراض، كزيادة الوزن وتشوه الهيكل العظمي، وقصر النظر، وغيرها. <وفقًا لدراسة حديثة لـ 70% ، BLIKK من أطفال الحضانة، يستخدمون هواتف والديهم الذكية لأكثر من نصف ساعة يوميًا. والنتائج، اضطرابات في تطور مهارة الكلام والتركيز، وفرط حركة، وعدم استقرار نفسي، ووصولاً إلى السلوك العدواني.> [1][11]

لذلك: ضع حدود للوقت الذي يقضيه أطفالك أمام الشاشات، سواءً كانت شاشة تلفاز أو حاسوب أو هاتف ذكي أو جهاز لوحي أو غيره من أجهزة الألعاب الإلكترونية.

3.4 نصائح حول تعليم الاستخدام المسؤول للوسائط في سن الحضانة

لا يتطلب ممن يتعامل مع إمكانيات الوسائط الرقمية بكفاءة، وإبداع قدرات تقنية وعقلية يتم تعلمها في الطفولة. لذا، تكون الأولوية لتطور القدرة على الكلام والإبداع في مرحلة الحضانة. ولهذا، يوصى بسرد الحكايات، وقراءة كتب الأطفال-باعتدال- إضافة للوسائط المسموعة. كما أن تخصيص أوقات للقراءة لطفلك وسرد الحكايات بأسلوب حر قبل النوم، أمر ممتع، بالنسبة للطفل، ويمنح الطفل شعورا بالأمان ويعده للقراءة في وقت لاحق.



- لا ينبغي وضع أجهزة وسائط رقمية (تلفاز أو حاسوب شخصي أو جهاز لوحي أو غيره) في غرفة الطفل.

- يحدد وقت مشاهدة التلفاز/ الأفلام بـ 10-20 دقيقة في اليوم – وليس كل يوم- ومرة في الأسبوع لمدة نصف ساعة.

- إذا رغب طفلك في مشاهدة فيلم أطفال، شاهده معه. وبهذه الطريقة، تكون خبرة التسلية مشتركة ويمكن لطفلك مشاركة أسئلته وخبراته مباشرة معك.

- احذر من الإعلانات! فبدلاً من التلفاز استخدم أقراص الفيديو الرقمية (خالية من الاعلانات أو برامج قصيرة). وتتجنب بهذه الطريقة الكثير من الطلبات المجهدة (ماما، اشتري لي ذلك!).

- ضع الأجداد معك في الصورة. وبهذه الطريقة يمكن تطبيق القواعد التي حددها الوالدان دون توتر (أو بتوتر أقل في أسوء الأحوال). كما يمكن أن تكون الاتفاقيات مع والدي أصدقاء أطفالك مفيدة جدًا.





تقول نادجا (35 سنة) وهي أم عزباء لـ لوكاس (10سنوات) و جوهانا (سنوات 5):

« استخدمت التلفاز مع لوكاس كتهديد: «إذا لم ترتب، لن يكون هناك تلفاز!» لكن بلا فائدة في الحقيقة. فعند نقطة معينة، يكاد لا يفعل شيء ما لم يهدد بـ «الحرمان من التلفاز». وكان الأمر مرهقًا ولم يكن حلاً. وكان من الصعب الخروج من هذا الموقف، ولكننا نجحنا. ولم أسمح لنفسي منذ البداية أن أتورط في ذلك مجددا مع جوهانا.»[30]



السنوات الأولى في المدرسة (6-9 سنوات)

أشرف على طفلك وحدد ساعات استخدام شاشات الوسائط الرقمية



1.5 خطوات النمو في سنوات المرحلة الابتدائية

يعد إتقان القراءة والكتابة شرطا أساسيا لاستخدام الوسائط الرقمية الحديثة. ولكن دفع الأطفال للتخصص في استخدام أجهزة الحاسوب، لاكتساب المعرفة في وقت مبكر جدا، بسب افتراض كون ذلك من متطلبات الحداثة، يمكن أن يجعلهم في النهاية غير قديرين فيما يتعلق باستخدام هذه الوسائط. فأجهزة الحاسوب لا تستطيع أن تحل محل الكتب، ولكنها أضيفت لتعزيزها.

ينصب التركيز في نمو الطفولة على اكتساب القدرات الثقافية: ففي هذه المرحلة يمكنهم ركوب الدراجات، وارتقاء لوح التزلج، وتعلم السباحة، وفهم كيفية استخدام الأدوات بشكل مفيد، تعلم العزف على آلة موسيقية بإتقان، وقبل كل ذلك، الكتابة والقراءة والحساب. وبالتالي، يحقق الأطفال فائدة أكبر، إذا تلقوا دعما في تعلم كيفية القراءة- مقارنة بدعم استهلاك الوسائط ، بحيث يمكنهم مع الأب أو الأم، اقتحام عالم أدب الأطفال .



تتوسع دائرة علاقات الأطفال لتتجاوز الأسرة. ولا سيما بالنسبة لصداقات الأنداد التي تصبح في غاية الأهمية. وغالبا ما تتطور الصراعات في هذه المرحلة، ويتعين على الأطفال أن يتعلموا تفهم الآخرين ووضعهم في الاعتبار، وسوى ذلك.

ومن المهم جدا في مثل هذه المواقف، أن يكون أولياء الأمور محل الثقة، ويمثلون القدوة في كيفية التعامل مع الغضب، أو الثورة أو العدوانية.

لا يستطيع الطفل حتى هذه المرحلة تقييم قدراته بدقة. وبالتالي، على ولي الأمر أن يحميه من الوقوع في الأخطاء الكبيرة. غير أن الإفراط في الحماية يدمر الثقة بالنفس. فالأخطاء والفشل جزء ضروري من الحياة ومن التعلم. ومن يستمرون رغم العقبات، والناجحين، يكتسبون الثقة بالنفس ويتعلمون تقييم أنفسهم بشكل صحيح.

2.5 الاحتياجات الأساسية للأطفال وفقا لعلماء النفس وأطباء الأطفال

احتياجات الأطفال الأساسية التي يساهم اشباعها في تحقيق النمو الصحي بصورة كبيرة، وفقا لأطباء الأطفال وقائمة على ملاحظاتهم. ومن أهمها:[31]

- **حب يعتمد عليه وشعور بالأمان**
  يرغب الأطفال في علاقة مستقرة ومحبة يعتمد عليها من أولياء أمورهم وبيئتهم الاجتماعية. بما في ذلك المساندة والتعامل مع الأحداث اليومية.

- **المدح والتقدير**
  يحتاج الأطفال، وخاصة في بيئة المدرسة، إلى مناخ عام إيجابي يعزز ثقتهم بأنفسهم.

- **خبرات جديدة ملائمة للنمو**
  الأطفال فضوليون، ويرغبون في اكتشاف العالم، واستيعاب الخبرات الجديدة والأفكار والصور والمشاعر، وفوق كل ذلك، اكتساب مهارات حركية جديدة. ويتعين على الأطفال، خلال نموهم، إتقان سلسلة من خطوات النمو التي تتطلب منهم عيش خبرات خاصة جدا.

  أمثلة:

  الاستقلالية والمسؤولية
  يوجد في كل طفل شخصية فردية مستقلة ترغب في التطور. ويتطلب هذا مجالات تدريب يمكن فيها تجربة وممارسة الخطوات الأولى نحو المسؤولية المستقلة.

الحدود والبنية
من أجل تطوير خبرة صحية للهوية، يحتاج الأطفال إلى قواعد واضحة وذات معنى، وحدود يحترمونها كنتيجة لخبرات الارتباط بمقدمي الرعاية لهم.

- **السلامة البدنية والأمان**
هناك قناعة عامة واضحة بأن السلامة البدنية والأمان من أهم احتياجات الأطفال الأساسية والتي ينبغي احترامها، غير أننا نرى تجاهل هذه الحاجة الأساسية في جميع أنحاء العالم مرارا وتكرارا.

3.5 نصائح للتعليم الوسائطي المسؤول في مرحله المدرسة الابتدائية

شجع طفلك على اكتساب صداقات، وممارسه الرياضة، والعزف على آلة موسيقية! فهذه هي الطريقة المثلى لحمايته من إدمان الالعاب الإلكترونية، والتنمر الإلكتروني، والمحتوي غير المناسب للأطفال، والتعرض للخداع على الإنترنت. فهذا النوع من التأسيس القوي في الحياة، نجاح وتقدير حقيقي، يحمي الطفل من بدائل «رخيصة» في حياة افتراضية.

- غير مسموح بتواجد اجهزه رقمية في غرفة الطفل. لأن الاطفال الذين لديهم أجهزه تلفاز خاصة في غرفهم، ينفقون نحو ساعة إضافية امام الشاشات مقارنة بأقرانهم ممن لا يمتلكون أجهزه تلفاز.

- تحديد الفترة الزمنية بوضوح: يتراوح الوقت المسموح به امام الشاشات من 30 إلى 45 دقيقه يوميا، ولكن الأهم من ذلك، الا ينفق الأطفال وقتا أمام الشاشات (تلفاز، حاسوب لوحي، حاسوب شخصي) بحيث لا يتجاوزا الخمس ساعات أسبوعيا (انظر الجزء 5.6) حتى لا تضعف قدرات القراءة والحساب لديهم.

- إن أمكن، يفضل عدم استخدام الحاسوب الشخصي، أو الانترنت مطلقا. وإذا تعذر ذلك، فلابد من التأكد من أن يكون استخدام الطفل للحاسوب الشخصي أو الإنترنت بصحبة شخص بالغ. وتحدث مع طفلك عن المحتوي الذي يشاهده وعن الخبرات التي عاشها مع المحتوى! وتستطيع بهذه الطريقة تغذية نضج استخدام تلك الوسائط لدى أطفالك.



- إذا لم يكن ممكنا مصاحبه أطفالك أثناء استخدامهم الحواسيب الشخصية، قم بإنشاء حساب مستخدم لهم على الحاسوب الشخصي، أو الحاسوب اللوحي بصلاحيات محدودة (من خلال لوحات التحكم وحسابات المستخدم).

- فعل خاصيه تحديد الوقت باستخدام برمجيات تحديد الوقت (يومياً أو أسبوعياً) وحمل برمجيات حمايه الاطفال. (انظر الجزء 5.6)

- لا ينبغي السماح للأطفال من سن السادسة حتى التاسعة – ان لم يكن مطلقا – إلا بتصفح البوابات الأمنه، وليس اليوتيوب، مثلا، لأنه يحتوي على أفلام وإعلانات غير ملائمه للأطفال.

- أنشئت بعض البوابات الأمنه خصيصا للأطفال حتى يتمكنوا من التصفح عبر الإنترنت دون التعرض لمحتوى غير ملائم. وهناك العديد من الإمكانات، ولكل موقع أو تطبيق نقاط قوته ونقاط ضعفه الخاصة، وفقا لطبيعة البحث. ويمكن زياره موقع (www.commonsensemedia.org) و كتابه « مواقع امنه للأطفال» للبحث عن قوائم التصفح والمواقع الأمنه بالنسبة للأطفال على الإنترنت. كما يمكن الاطلاع على «تطبيقات الوالدية» على موقع (www.screenagersmovie.com/parenting-apps). ويعمل بعض هذه التطبيقات على جهاز واحد أو اكثر من جهاز(بما فيها الهاتف المحمول) لجميع أفراد العائلة. و لهذا، حاول اختيار تطبيقات لا تحتاج إلى شبكة اتصال لاسلكيه بالأنترنت (واي فاي) وتأكد من ان الأجهزة متصلة عن طريق الاسلاك (أنظر ص 41).

- بعض محركات البحث الخاصة بالأطفال موجودة على موقع (www.safesearch-kids.com). فنصب محرك بحث خاص بالأطفال كصفحه بدء للدخول على الإنترنت! وغالبا ما يحتاج محرك بحث الأطفال على متصفح آمن (أنظر النقطة السابقة) حيث يمكن أن يظهر بعضها روابط غير آمنة بنقرة أو نقرتين.

- امنع الدخول على متجر التطبيقات بكلمة سر حتى لا يتمكن أطفالك من تحميل التطبيقات. وأحذر العروض المجانية! ودائما حمل التطبيقات بنفسك وجربها قبل استخدام طفلك لها. وتأكد من خلو شروط استخدام التطبيق من التجسس على بياناتك الشخصية- وإن وجد مثل هذا الشرط لا تنصب التطبيق تحت أي ظرف! ودائما عطل التحديث التلقائي للتطبيقات بحيث تستطيع أن تعرف ما إذا كان هناك رسوم او شروط اضافيه.

- توجد تطبيقات مقترحه للأطفال مرتبه وفقا للعمر على (www.common-sensemedia.org/app-reviews) و يمكن البحث عن (app recommendations for kids) لاقتراحات التطبيقات المناسبة للأطفال مع الاخذ في الاعتبار ان السن المقترح لاستخدام التطبيق في كثير من المواقع يحدده مبرمجون وليس بالضرورة كيانات محايدة. ولابد لأولياء الأمور من التأكد بأنفسهم من ملائمة التطبيق.

- لاحظ العوائق المفروضة على السن من جانب صناعه الافلام (جمعية نظام ترتيب الافلام للصورة المتحركة الأمريكية) www.mpaa.org أو المجلس البريطاني لتصنيف الأفلام: www.bbfc.co.uk أو ترتيب برمجيات الترفيه www.esrb.org. (أنظر ص 73 وص 123)

- يجب ان تظل الواجبات المنزلية المطلوب أدائها على الحاسوب نادرة في الصفوف الدراسية الأولى من المرحلة الابتدائية. وإذا كان لابد منها، يتطلب الأمر توفير غرفه وسائط في المدرسة مع إشراف على استخدام التلاميذ الصغار للوسائط المختلفة. ومن ثم: لا ينبغي استخدام الحاسوب الشخصي والإنترنت دون برمجيات حماية او إشراف من جانب الكبار.

- لا ينبغي اتاحه استخدام الهاتف المحمول أو الذكي لطفلك في عمر المدرسة الابتدائية! وإذا كان لابد من ذلك، فيجب أن يقتصر الاستخدام على المكالمات والرسائل النصية فحسب. (أنظر الجزء 5.6)! ولا يوصى بالوصول للإنترنت نظرا لعديد من المخاطر.

يقول كل من توبياس (38 سنة) وماريا (32 سنة):

«عندما واجه جونز صعوبات في تعلم القراءة، نصحنا الجميع بان نقرأ له أكثر، ونقلل من الوقت الذي يقضيه أمام التلفاز، ومع الألعاب الإلكترونية. وحاليا غير مسموح له باستخدام الشاشات الإلكترونية إلا في إجازات نهاية الأسبوع. ورغم ذلك، لم يحدث الاعتراض القوي المتوقع من جانبه، وإن كانت الأسابيع الأولى صعبة جدا بسبب الشعور بالملل، ولكن الآن أصبح أكثر استرخاءا بسبب وضوح القوانين. وتحسنت قدرته على القراءة كثيرا.»[30]





من الطفولة إلى المراهقة (10-16 سنة)

على طريق النضج الوسائطي



1.6 ما الذي يحتاجه المراهقون لنموهم الصحي؟

تشهد مرحلة البلوغ تغيرات جسمية وانفعالية هائلة. وعادة ما تكون التغيرات المزاجية جزء من الحياة اليومية. فالطفل يخرج من إطار الحماية الاجتماعية بحثا عن هويته الخاصة وجذوره وموقعه من العالم. وهذه عملية طويلة تحدث على مدار سنوات. وخلال هذه الفترة على المراهقين اتقان سلسلة من خطوات النمو.

تشكيل الهوية وبنائها

ربما أكثر المهمات أهمية بالنسبة للمرء، تشكيل الهوية الخاصة وبنائها. وهذا يتضمن وجود علاقة تقبل إيجابية ليس مع التغييرات الجسدية فحسب، بل مع المشاعر الجديدة المزعجة. وفوق ذلك ينبغي أن يحصل المراهقون على إجابة مرضية لسؤال «من أنا؟» ومثلما يتعين على الطفل الصغير تعلم المشي، على المراهق أن يبحث عن موقفه الباطني الخاص ويتعلم تأكيده في الحياة.

بناء علاقات اجتماعية

تأتي أهم خطوات النمو لدى المراهقين من بناء علاقات اجتماعية ومقابلة متطلبات المسؤوليات المصاحبة لها. وتستمر علاقات الصداقة بين الأنداد لتكتسب مزيد من الأهمية.

أي معنى أريد لحياتي؟

تكمن مهمة النمو الثالثة للمراهقين في سؤال عملي حول ما يريدون انجازه في الحياة، وعلى تحصيل أي نوع من التعليم، وكيف يمكنهم معرفة أهدافهم في الحياة. «ما هدف حياتي وما الذي يتعين علي عمله لأعرفه؟» - هكذا يمكن أن يصاغ سؤال المراهقة الجوهري الذي غالبا ما يبقى مطروحا حتى مرحلة الرشد.

يواجه المراهقون، في أحيانا كثيرة، ما يفوق أعمارهم الحقيقية بكثير! كالنضج الجنسي المبكر بسبب عالم الوسائط الرقمية والإعلانات. وبالتالي، من المهم خلق توازنات مضادة. وتلك مهمة ليست يسيرة بالنسبة لأولياء الأمور: السماح بمقاييس صحية للاستقلالية، مع المحافظة على القدر الضروري من الشعور بالمسؤولية.



2.6 تأثير شاشات الوسائط

تتطور علاقة الاطفال بالوسائط الرقمية من عمر 10 سنوات حتى 16 سنة؛ حيث ينبهرون بالعالم الرقمي، والهاتف الذكي، والحاسوب والإنترنت، والتي تصبح مهمة بالنسبة لهم بصورة متزايدة:

- في عمر 12 سنة، 3 أطفال من كل 4 تقريبا يستخدمون الإنترنت بمفردهم؛
- ويزداد نشاطهم على مواقع التواصل الاجتماعي (فيسبوك وإنستغرام) ويستخدمون تطبيقات التواصل الرقمي (واتساب من بين التطبيقات الأخرى) بكثافة؛
- وفوق كل ذلك، يبحثون عن التسلية على الإنترنت (الألعاب، والأفلام، والموسيقى).

غير أن الأطفال الذين سرعان ما يصبحون مراهقين، لم يمتلكوا بعد تعقل النضج، وخبرة حياة الكبار. فهم غير قادرين بعد على إدراك ورؤية طرق الترويج الذكية أو النصوص المتأثرة أيديولوجيا.

والاعتقاد بأن الأطفال كـ «مستخدمين اصليين للعالم الرقمي» أكثر قدرة على استخدام الإنترنت مقارنة بالبالغين أمر غير صحيح: ويسيء هذا تقدير حقيقة مهمة ترى أن الأطفال، رغم مهارتهم في تشغيل النظم، يفتقدون القدرة على فهم إيجابيات وسلبيات ما يقدمه الإنترنت بصورة ملائمة. وعلى الرغم من أهمية مراعاة تفاوت الأعمار إلا انه معرض للتجاهل في عديد من الحالات. وعلى المراهقين أن يتعلمو كيفية حماية أنفسهم من احتمال إدمان ما تقدمه الوسائط. وبالتالي لا يسبب إعطاؤهم أجهزتهم الخاصة سوى مشكلات (انظر الفصل السابع).

The internet portal www.safekids.co.uk summarises the danger facing

يلخص موقع www.safekids.co.uk المخاطر التي تواجه الأطفال والمراهقين بمعادلة م ت ت ث (محتوى، تجارة، تواصل، ثقافة):

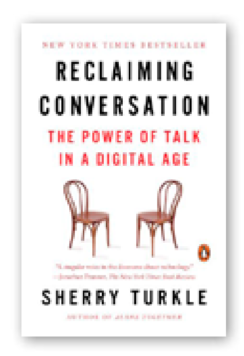
- محتوى غير مناسب للأطفال مثل: الأفلام الإباحية، ومنتديات فقدان الشهية، وأشكال العنف، وفيديوهات تافهة بلا طعم، وراديكالية يمينية ويسارية، وعبادة الشيطان، وغير ذلك.
- إغواء تجاري: إعلانات وترويج عدواني، ورسائل إلكترونية عشوائية، وصفحات بوكر، وعروض جنسية، وسوى ذلك.
- تواصل: تواصل زائف، وإساءة بإستخدام ألفاظ جنسية وإساءة حقيقة نتيجة للتواصل الجسدي، وغير ذلك.
- ثقافة: تنمر، وتحميل موسيقى وألعاب وأفلام بطريقة غير قانونية تنتهك حقوق الملكية، وسوى ذلك.



فيما يخص المرحلة العمرية 10-13، يوصي المؤلفون بالتالي:

- عدم السماح بامتلاك حساب خاص على الفيسبوك أو الواتساب او أي خدمة معلوماتية: فوفقا لتشريعات حماية البيانات العامة في الاتحاد الأوروبي، لا يسمح بفتح حساب بدون موافقة ولي الأمر، إلا في عمر السادسة عشر (انظر 8.art www.eugdpr.org) . وإذا كان الطفل أقل من 16 سنة، على ولي الأمر أن يوافق على فتح الحساب، بحيث يكون ملزم بحكم القانون بالإشراف على الحساب ومراقبته (انظر الجزء 5.8).
- عدم السماح بامتلاك أجهزة محمولة (هاتف ذكي، جهاز لوحي، وغيرها.)
- عدم السماح بتواجد شاشات عرض في غرف الطفل.

مقترحات للقراءة



(Sherry Turkle 2016).
Reclaiming Conversation:
The Power of Talk in a Digital Age, Penguin Press



(Janell Burley Hofmann 2014).
iRules: What every tech-healthy family needs to know about selfies, sexting, gaming and growing up, Rodale Books



Children's Well-being in UK, Sweden and Spain: The Role of Inequality and Materialism, Ipsos MORI Social Research Institute in Partnership with Dr. Agnes Nairn (2011), available as a PDF document, agnesnairn.co.uk/policy_reports/child-well-being-report.pdf



3.6 نصائح للنمو نحو الاستخدام الناضج والصحي للوسائط

في هذا العمر لا يحتاج الأطفال/المراهقون إلى مقياس صحي لحرية التصرف المستقل فحسب، بل إلى قواعد واضحة. فلا تفرض حظر صارم، ولكن استثمر الوقت في الشروح ولا تتجسس على أطفالك. ادعم اهتماماتهم (غير الوسائطية) لتوفر توازن مضاد لاستخدام الوسائط غير الناضج.

- نصيحة جيدة لأولياء الأمور للتعامل مع المراهقين: توفير حاسوب شخصي مشترك ومتصل بالإنترنت في غرفة المعيشة- المطبخ، على سبيل المثال. ورغم ما يمكن أن يثار من مفاوضات حول من يستخدمه ومتى، إلا أن ذلك يعد وسيلة جيدة تمكن من مراقبة المحتوى وفترة الاستخدام.

- إذا كان طفلك يستخدم حاسوب متصل بالإنترنت بدون إشراف، فلابد من تنصيب برمجيات لتحديد الوقت وفلترة المحتوى، مثل، نت ناني (انظر الجزئين 3.1 و 5.6 صفحة 84)

- نصب أيضا تطبيقات التحكم بالخصائص والوقت على الهواتف الذكية. انظر www.screenagersmovie.com/parenting-apps والجزئين 3.1، 5.6 ص)

- بمجرد الاتصال بالإنترنت على الحاسوب الشخصي أو الهاتف الذكي (ليس قبل عمر 12 سنة، وإن كان يفضل عمرا متأخرا عن ذلك قدر المستطاع)، يتم الاتفاق كتابيا على حدود وقت (كأن يكون 7 ساعات أسبوعيا) في إطار عقد استخدام الإنترنت. (ويمكن العثور على مقترحات بهذا الخصوص على www.screenagersmovie.com/contracts، أو عن طريق كتابة كلمات «عقد استخدام وسائل الاتصال» - "media usage contract" -على- محرك البحث الإلكتروني.

- علاوة على ذلك، لابد من التفكير في تبعات التفاوض عندما لا تؤيد القوانين أو العقد! ينبغي أن يكون الأمر واضحا للأطفال بما فيها من العقوبات التي ستنفذ في حالة الإساءة. ونفذ معاييريك بصورة متسقة. ويستحق الأمر التعامل مع الصراعات بهدوء حتى يحدث يتم تجنب التوتر والاشعاع، وخطر الإدمان، وهو الأهم.

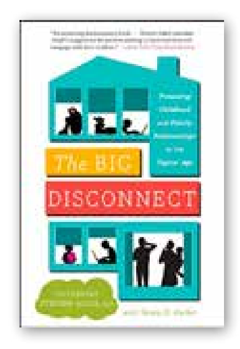
- جوهر التوصية: لا ينبغي استخدام الأجهزة المحمولة (الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية) والإنترنت إلا في إطار حدود زمنية وتشغيلها بالحد الأدنى من الإشعاع. (انظر جزء 2.2)



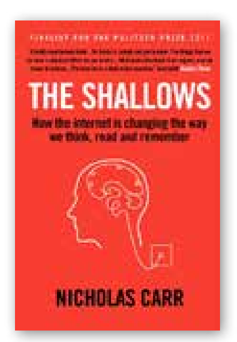
- يمكن دعم أطفالك في تعلمهم باستخدام أفلام تعليمية وبرمجيات تعليمية محدودة ومختارة بعناية (انظر جزء 4.6).
- سلط الضوء على الأخطار والتشريعات. فالأطفال لا يشعرون بالذنب عادة عندما يتعاملون مع صورهم أو تسجيلاتهم الصوتية أو تسجيلات الآخرين. (انظر الفصل 8).
- اشرح ما لا يسمح للأطفال/ المراهقين بعمله. ومن يتسامح مع الأعمال التي تقع في مجال الذنب، يتصرف بشكل غير مسؤول للغاية تجاه أطفاله.
- خزن الهاتف الذكي خارج غرف نوم الأطفال ليلا.
- يحتاج النمو تجاه نضج الوسائط - أي الاستخدام المستقل للوسائط - إلى وقتً.

ينطوي نضج الوسائط على إدراك وتقييم الفرص والمخاطر المرتبطة بالوسائط الجديدة - وخاصة إغواء الاستخدام طويل الأجل، ومخاطر الإدمان، والمراقبة، وفقدان الخصوصية والأخطار المصاحبة للتلاعب، إضافة إلى مخاطر الإشعاع، وغيرها- والتقرير بشأن نوع ومقدار استخدام الوسائط. وبالتالي يمكن أن يعنى نضج الوسائط أيضا أن المراهقين يختارون بدائل من غير الوسائط تحميهم من عديد من المخاطر، مثل عدم استخدام الهاتف الذكي.

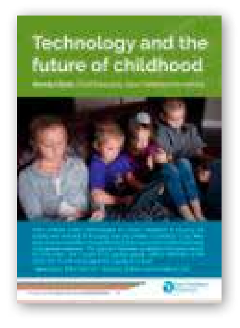
مقترحات للقراءة



Catherine Steiner-Adair (2014).
The Big Disconnect: Protecting Childhood and Family Relationships in the Digital Age, Harper Paperbacks



Nicholas Carr (2010).
The Shallows – how the internet is changing the way we think, read and remember, Atlantic books



Wendy Ellyatt (2018).
Technology and the Future of Childhood, Save Childhood Movement, available as PDF document: www.savechildhood.net/wp-content/uploads/2017/11/DIGITAL-CHILDHOOD-Save-Childhood-Movement-1.pdf

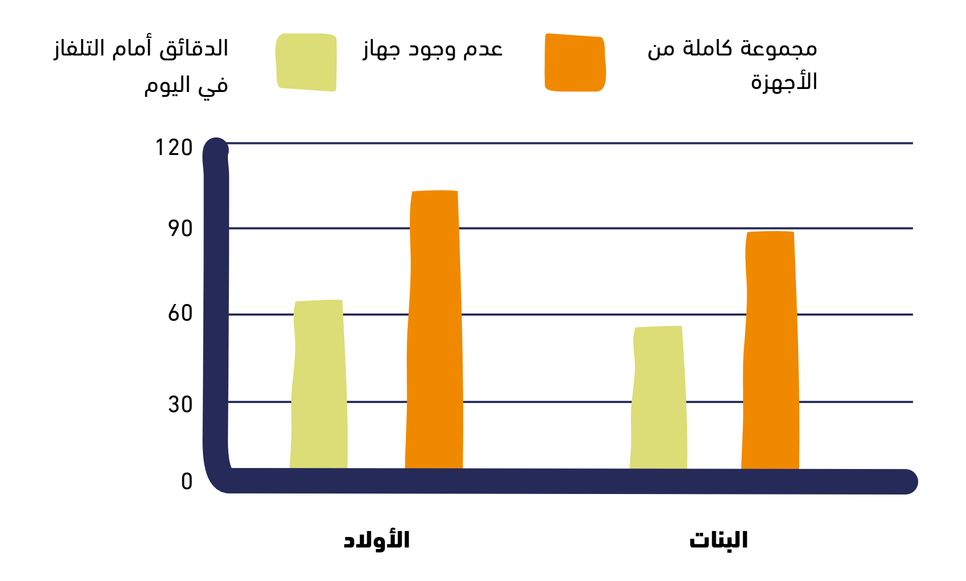
Internet:

Delaney Ruston MD (2019).
Screen-Free Zones – How to Encourage More Face to Face Time, Tech-Talk-Tuesday blog on 'Screenagers: Growing up in the Digital Age', www.screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays/screen-free-zones-how-to-encourage-more-face-to-face-time

4.6 نصائح للتعلم بعيد المدى باستخدام وسائط جديدة

حاسوب شخصي في غرفة الطفل؟

كلما زادت أجهزة الوسائط المرئية في حجرة الطفل، كلما قضى المراهقون فترة أطول في استخدام هذه الأجهزة. كما تستخدم الأفلام وألعاب الحاسوب غير الملائمة (عمر 18/16 سنة) بصورة أكبر، إذا كان الطفل يمتلك جهازًا شخصيًا. لذا، ينبغي منع وضع الوسائط الرقمية في غرفة الطفل!



القول أسهل من الفعل. من منا لم يسمع عبارة: «ماما، بابا، ولكن كل الناس لديهم هذه الأشياء!» ما الذي يُمكّن أولياء الأمور من قول «لا» بهدوء وحكمة؟ اليقين بأن استمرار ثباتك على موقفك الرافض يصب في صالح طفلك. فأنت بذلك تحميه من عديد من مخاطر الوسائط الرقمية المتمثلة في: العنف، والمواد الإباحية، والتنمر، والإدمان. كما تمنح الطفل فرصة لقضاء مزيد من الوقت في فعل ما يريد حقًا: «كاللعب بالخارج» و «لقاء الأصدقاء». فهذه هي أنشطة أوقات الفراغ المفضلة لدى أطفال المدارس الابتدائية الألمانية، وفقا لمسح سابق.

وإذا كان الأطفال الأكبر بحاجة للعمل على حاسوب واستخدام الإنترنت من أجل المدرسة؟ فليس بالضرورة استخدام جهاز شخصي. وإنما يمكنهم استخدام «حاسوب أولياء الأمور المشترك» لهذا الغرض، الذي سيتم إيقاف تشغيله بعد ذلك.



هل أجهزة الحاسوب والتلفاز والهواتف المحمولة وغيرها مفيدة للتعلم؟

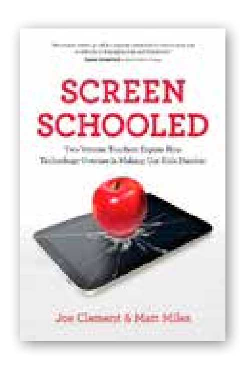
من ناحية:
أظهرت البحوث: أنه في حالة الأطفال الأكبر سناً والبالغين، يكون استخدام الوسائط الرقمية الخاضع للرقابة(!) مفيدًا كأداة داعمة للتعلم، كدورة تدريبية لتذكر مهارات اللغة الاسبانية، أو برنامج تدريبي لمواجهة صعوبات القراءة، أو فيلم عن أسماك أعماق البحار. ومع ذلك، يوصى باستخدام موسوعة ورقية لأجراء بحث حول جغرافية تايلاند. لماذا؟ لأن البحث على جوجل أو محركات بحث أخرى يمكن أن يأخذ المرء بسرعة فائقة إلى صفحة ذات محتوى غير لائق.

ومن ناحية أخرى:
كلما قضى الأطفال وقت أطول أمام الوسائط الرقمية، كلما ضعف أدائهم المدرسي. ويفسر العلماء هذه العلاقة السلبية تحديدًا على هذا النحو: من أجل حل مشكلات وتعلم ناجح ومستقل، يحتاج الأطفال إلى خوض تجارب حياتية حقيقية. بينما يعتبر التلفاز والحاسوب الشخصي والهاتف المحمول وغير ذلك، سراق للوقت الذي يفترض تخصيصه لتعلم يشرك جميع الحواس. وإلى جانب ذلك، تتأثر دافعية الطلاب بشكل كبير تحديدًا حيث يبدو الكتاب المدرسي مملا على نحو ما، إذا تعود المرء على مقاطع فيديو مضيئة وصاخبة وسريعة.

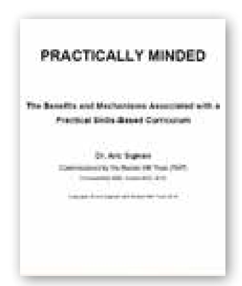
خلاصة:
للتعلم بعيد المدى، يحتاج الأطفال إلى الدعم دون ممارسة ضغط من أولياء أمورهم، بالإضافة إلى بيئة اجتماعية جيدة في الفصل، ومعلمين أكفاء على الصعيد المهني والشخصي

ومن المهم أيضًا الوقوف بالمرصاد في مواجهة ما يزيد عما ينبغي من الوسائط الرقمية. فكلما كان عمر الطفل أصغر، وامتدت أوقات الاستخدام وزاد محتوى العنف، كلما زادت الأضرار الناتجة عن هذه الوسائط. وكلما كان عمر التعرض لتلك الوسائط مناسب، ساهم التلفاز والحاسوب الشخصي، والهاتف المحمول في عمليات التفكير والبحث والتعلم.

مقترحات للقراءة



Joe Clement, and Matt Miles (2018).
Screen Schooled – two veteran teachers expose how technology overuse is making our kids dumber, Black Inc.



Aric Sigman (2015).
Practically minded: The benefits and mechanisms associated with a practical skills-based curriculum, available as a PDF document, www.rmt.org/wp-content/uploads/2018/09/Practically-Minded-2015.pdf



Gerald Lembke, Ingo Leipner (2015).
Die Lüge der digitalen Bildung. Warum unsere Kinder das Lernen verlernen [The lie of digital education: why our children unlearn how to learn].
Redline Verlag, München



5.6 برمجيات الأمان والدعم الفني



بصفة عامة يمكن القول:

- أن التكنولوجيا يمكن أن تساهم، بصورة محدودة، في حماية الأطفال من المحتويات الخطرة والاتصالات غير المرغوب فيها عبر الإنترنت.
- ان بعض آليات الحماية متاحة كأمر متعارف على الهاتف الذكي وغير ذلك ولا تحتاج إلا إلى تنشيط. وأخرى سهلة التحميل والتنصيب كبرمجية أو تطبيق.
- ان الأمان الفني وحده ليس كاف. على أولياء الأمور أن يتحدثوا مع أطفالهم حول الطريقة «السليمة» للتعامل مع الانترنت،. بحيث يستطيعون درء المخاطر قدر المستطاع. (انظر الفصلين 7و 8).

يعني هذا على وجه التحديد: وضع محتوى لاستخدام أطفالك بصلاحيات محدودة على حاسوبك الشخصي، أو الحاسوب المحمول، أو الحاسوب اللوحي. ونشط برمجيات تحديد الوقت لهم (كل يوم، وللأسبوع كله) ونصب برمجيات سلامة الطفل- أو مما يسمى ببرمجيات الفلتر.

مدرج في الأسفل بعض الأمثلة لبرمجيات تحديد الوقت وأمان الطفل المتاحة حاليا في الأسواق. ولكن مهما كانت جيدة، لا يمكن أن تكون مضمونة. وللحصول على قائمه شاملة لتطبيقات إدارة الوقت،يمكن زيارة: (www.screenagersmovie.com/parenting-apps).
كما يوجد المزيد من برمجيات أمان الطفل وعروض تجريب مختلفة التي يمكن الحصول عليها من محركات البحث عند كتابة «برمجيات أمان الطفل»- Child safety software .



يوفر موقع screenagers معلومات مفيدة عن جميع جوانب العمل مع أطفالك وأبنائك المراهقين لمساعدتهم على تكوين علاقة صحية مع استخدام الهواتف المحمولة والوسائط الرقمية. لقد كان لفيلم screenagers الطويل تأثير كبير في تشكيل وصياغة سياسات في الولايات المتحدة الأمريكية. انظر الرابط التالي:

www.screenagersmovie.com

أمثلة للحاسوب الشخصي وماك (ويغطي بعضها الهواتف المحمولة):

- Salfeld parental control (تحميل مجاني): www.salfeld.com/en
- Kaspersky Total Security: www.kaspersky.co.uk/total-security
- Net Nanny: www.netnanny.com.. تطبيق شائع، ولكن قال أحد المستخدمين أنه فعال على الحواسيب أكثر مقارنة بالهواتف المحمولة.
- Microsoft Family Safety (مدمج في ويندو 8 ونظم التشغيل الأخيرة، مجاني): اذهب للوحة التحكم لفتح حساب الطفل. ومن هنا يمكن وضع فلاتر ومتحكم بالوقت
- على Mac OS، اذهب إلى Parental Controls تحت تفضيلات (مجاني).

وسيكون لمتصفح الإنترنت الخاص بك قائمه بيضاء وأخرى سوداء للوظائف المسوح بها وتلك المحظورة (مجانا).

ولبعض أجهزه الاستقبال (راوتر) خيارات تحكم والدية مدمجة؛ ، كما يمكن فتح حساب open DNS (ابحث عن التعليمات- وهو آمن ويمكن عكسه). لاحظ ان ذلك قد ينطبق على نفس الفلاتر وسبل التحكم لجميع المستخدمين على الإنترنت، رغم إمكانية تطبيق الفلاتر المنفصلة لبرتوكولات الإنترنت المختلفة. وهذا اختيار مجاني أيضا.

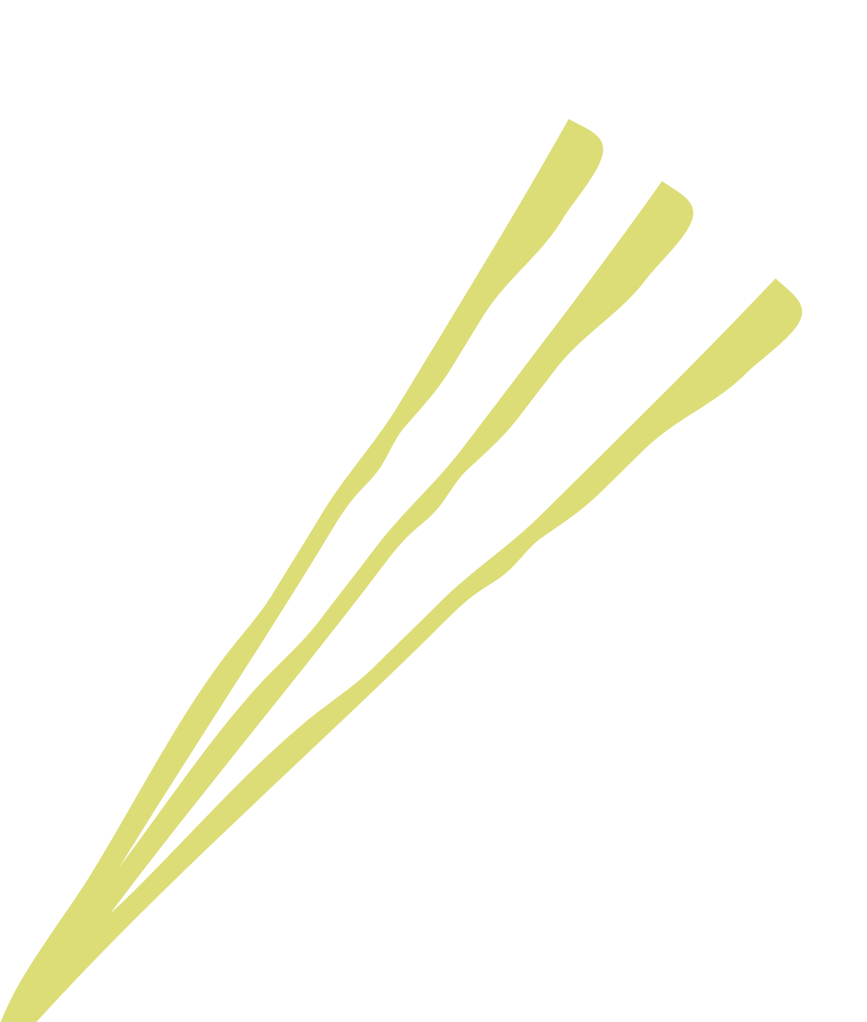
وبمجرد وجود إمكانية للإستخدام غير المراقب للحاسوب اللوحي الخاص أو الهاتف الذكي، نصب برمجيات تحديد الوقت والوظيفة أو تطبيقاتها للأطفال والمراهقين.

أمثلة للهواتف المحمولة (بالإضافة لبعض ما في القائمة السابقة). يمكن استخدامها مع هواتف أندرويد Android وأبل:

- SPACE، ويسمى رسميا تطبيق Brealfree :findyourphonelifebalance.com
- FamilyTime, familytime.io
- Our Pact, ourpact.com
- Moment- inthemoment.io، لأندرويد وأبل. والمزيد للأطفال الأكبر و البالغين، لاحتوائه على وظيفة «تدريب» لمساعدتك على عدم إستخدام الهاتف بصورة أكبر.
- Screen Time وApp Limits- كجزء من هواتف أبل الجديدة iOS12

لوصف ما سبق انظر:

www.screenagersmovie.com/parenting-apps





مخاطر استخدام الوسائط الرقمية



1.7 الضغط المتواصل بسبب وسائل التواصل الاجتماعي

بينت دراسة JIM[12] التي ظهرت عام 2017 زيادة إستخدام الأجهزة المحمولة الرقمية وتطبيقات التراسل والتواصل من جانب المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و19سنة. حيث يستخدم 95% من المراهقين تطبيق واتسآب، يتبع ذلك إنستغرام بنسبة 51% وسناب تشات بنسبة 45%، بالإضافة إلى فيسبوك بنسبة 43%. وتعد هذه المساعدات الإلكترونية جزء لا يتجزأ من تواصل الشباب اليومي. فالوقت المنفق على الاستخدام اليومي حوالي 2.5 ساعة يوميا للفئة العمرية 12-13 سنة؛ وأكثر من 3 ساعات بالنسبة للفئة العمرية 14-15 سنة، و4 ساعات تقريبا لمن هم 16-19 سنة.



يعد اكتساب حرية التواصل وإمكانية الوصول لأي شخص في أي وقت وفي أي مكان نعمة ونقمة في الوقت نفسه. فكثيرا ما يشكو المراهقون من توتر التواصل بسبب 3 آلاف رسالة واتساب يجب أن تقرأ وتكتب شهريا [13]، كمثال. ووفقا لدراسة أجريت في 2015 من جانب مسؤولي إعلام ولاية شمال الراين- وستفاليا، يشعر 120 من 500 من الأطفال والمراهقين من الفئة العمرية 8-14 سنة الذين شملهم المسح، أي 24% ويشعرون بالتوتر نتيجة للتواصل الدائم على خدمات المراسلة مثل الواتس آب[11]. واعترف 240 من 500، أي 48%، بأن انتباههم يتشتت بسبب الهاتف المحمول، أثناء أداء واجباتهم، على سبيل المثال.

يخضع المراهقين أكثر من أي وقت مضى لدكتاتورية التواصل المستمر هذه، للطلب المؤكد وغير المنطوق للتفاعل الفوري- وهذا يبدأ بعد الاستيقاظ مباشرة ويستمر حتى وقت متأخر من الليل. ويعني ضغط مجموعة الأنداد الاجتماعي بكل ما فيه من التزام لا يمكن تجنبه، فيما يبدو بالتواجد المستمر والتفاعل الدائم، يعني مستوى مرتفع من توتر التواصل. والعكس، يؤدي عدم التواصل بصورة مستمرة إلى الشعور بالعزلة الاجتماعية والوحدة لدى هؤلاء المراهقين: وتسمى هذه الحالة من التوتر فومو، FOMO أي الخوف من فوات الشيء.

ووفقا لدراسة أجراها مصنع نوكيا للهواتف الذكية، يستخدم الصغار هواتفهم الذكية حتى 150 مرة يوميا. فإذا كان لابد من قراءة 100 رسالة والرد عليها يوميا، فلابد من تأثير: سيقود ذلك بشكل إجباري إلى مقاطعات متكررة للأنشطة الأخرى (9-10 دقائق في المتوسط تقريبا) وبالتالي، يؤدي إلى العمل على مهمات متعددة في الوقت نفسه بصورة مستمرة.[13]

تأثير الوسائط الرقمية على الإدراك والتعلم

تتميز المهام المتعددة بحقيقة أن جميع أنواع الأشياء تتم باستمرار في وقت واحد، مما يعني نقل الإنتباه المستمر، مما يؤدي إلى ما يسمى بتوتر الإنتباه: فعلى سبيل المثال، يكون التلميذ الذي يكمل واجبه المنزلي على الحاسوب مشغولا بأشياء أخرى إلى جانب واجباته المنزلية لما يقرب من ثلثي الوقت.

وبسبب المهام المتعددة، تتناقص الفترات الزمنية التي يكرس فيها المراهقون أنفسهم لشيء واحد، بشكل مستمر. وقد نشرت مايكروسوفت دراسة مؤخرا بينت أن مدى الانتباه الذى سجل 12 ثانية في عام 2000، قد انخفض إلى 8 ثوان في عام 2013، علما بأن مدى انتباه السمكة الذهبية 9 ثوان، أي أعلى بثانية! ويعني انخفاض مدى الانتباه، انخفاض القدرة على التركيز. [13]

يسير من يعملون على مهمات متعددة في الوقت نفسه على طريق اضطراب الانتباه[14][15]: يجدون صعوبة بالغة في عدم متابعة مهمات غير ذات علاقة، أو تجاهل مثيرات بيئتاهم أو عقولهم. والتأثير سطحي وغير مؤثر في المهمات الأساسية، وفوق ذلك، في التعلم، حيث يتعب الدماغ عند نقطة معينه وتكون القدرة على التنفيذ مجهدة بسبب مستوى كثافة الاستثارة. وبالتالي ما يبقى في الذاكرة بعيدة المدى مما يتم تعلمه بصورة جديدة، محدود جداً، لأن الدماغ يحتاج إلى وقت راحة لتعزيز ما تم تعلمه، وهو مالا تسمح به تعدد المهام.

- تدهور قدرات الكلام، وقدرات اللمس: بسبب سطح الهاتف الذكي الخالي من الملامح الذي يترك لدينا انطباعا موحدا، وملمس بلا بنية في أدمغتنا. فعندما نلمس ونحرك شيء في العالم الواقعي يؤثر هذا على قدرتنا المفاهيمية الإدراكية أكثر مما تخيلنا. [16](Martin Korte 2010).
- القراءة أيضا في تدهور بصورة متزايدة. نسبة من لا يقرأون بين الأطفال الذين لم يمسكوا كتاب قط، تضاعفت أربع مرات تقريبا: فقد كانت 7% في 2005، لتصبح 35% في 2014. وأعلى نسبة سجلت لمن لا يقرأون، 25%، بين شباب الفئة العمرية 16-17 سنة، ولا سيما المراهقين الحاصلين على مستوى تعليم رسمي أقل.[12]

الاضطرابات العقلية

إلى جانب التأثير على التركيز والذاكرة، يظهر توتر الاتصال وتعدد المهام، وقبل كل ذلك أعراض الأرق والعصبية والتهيج والصداع، التي تزايدت جميعها بشكل كبير على مدى السنوات القليلة الماضية. كما تتزايد اضطرابات النوم والشعور بالتعب خلال النهار بصورة مستمرة: ربما نتيجة للتواصل على الهاتف الذكي بالليل. ولا يمكن استبعاد اضطرابات عقلية (شكاوى القلب، والمخاوف غير العقلانية وصولا إلى الاكتئاب، وغيرها)، مما تأتي الإصابة بها أو تزيد بسبب إشعاع الاتصالات اللاسلكية المستمر (انظر الفصل الثاني)

التأثير على الحياة الاجتماعية

سئل أكثر من 1000 مراهق في دراسة أجرتها BITCOM عام 2014، عن مواقف ازعاج الهواتف الذكية، والفيسبوك، وغيرها. وبينت الإجابات أن المراهقين قادرون على التعبير بدقة عن تأثير الهواتف النقالة على حياتهم. فكتب ولد: « أكثر ما يزعجني عندما أكون متعبا وأريد الذهاب إلى النوم، وبسبب ذلك لا أحصل على كفايتي من النوم.» وذكرت فتاة: «في الحقيقة استخدمه في كل وقت والكثير من الوقت يضيع». والنقد الأكثر تكرارا هو أن الصداقة في خطر بسبب لهواتف الذكية. وشرحت أحدى المشاركات بقولها «ينفق أصدقائي وقتا مع هواتفهم يفوق ما ينفقون معي. وحاليا يضعون الحياة الافتراضية فوق الحياة الواقعية، رغم أن الحياة الواقعية هي التي تصنع الخبرات والمشاعر التي سنتذكرها فيما بعد.»[18]



لا تحب بياتريس ان تخرج مع أصدقائها لأنهم لا يفعلون سوى اللعب على أجهزتهم النقالة: «على نحو ما الجميع مشتت الانتباه، ومن المزعج إعادة كل شيء ثلاث مرات لأن لا أحد ينصت باهتمام. أجدادي فقط القادرين على الاستماع.» وبالمصادفة، لا يمتلكون هواتف نقالة.

غير الميل بلا تفكير نحو الحضور الدائم على الإنترنت طوال الوقت بجاهيزية للتفاعل حياة المراهقين وتجمعاتهم مع الآخرين بصورة كبيرة: لقد أصبح الهاتف المحمول أكثر أهمية من الشخص الذي معك. وحل العالم الرقمي محل التواصل الاجتماعي المباشر. ورغم كل هذا التواصل، هناك شعور بالعزلة الاجتماعية. والأضرار الجانبية لذلك، «الهروب» إلى عالم من التواصل الإفتراضي الذي يمكن ملاحظته بوضوح:

- تضعف قدرة المراهقين على تفسير الإشارات الاجتماعية بصورة صحيحة. ويمكن ملاحظة ذلك في قصور الحضور الكامل للسلوك المتعاطف اجتماعيا أو السلوك البناء، وسلوك حل لصراع المقبول اجتماعيا في إطار مجموعة الأنداد. وقد بينت دراسة للمتخصصة النفسية الأمريكية ساره كونراث، أن قدرة طلاب الجامعة على التعاطف انخفضت بنسبة 40% منذ 1990. مع سيطرة سلوك التواصل النرجسي- الأناني المصحوب بزيادة الميل لتقديم الذات (عن طريق وسائل مثل السيلفي وغير ذلك).
- كما تزايدت طبيعة عدم الالتزام: فبعد أن كانت الترتيبات المسبقة للقاء كقانون ينفذ، أصبح تخطيط الوقت الشخصي خاضعا لمفاوضات جديدة وترتيبات وتغييرات في الخطة. ولا تنفذ الترتيبات إلا بشروط.

- نادرا ما يأتي المراهقون بشيء يملئون به وقت فراغهم. فقد تم تجاهل مقابلة الآخرين، والرياضة، والقراءة، لأن الأسهل، اللجوء لهاتف ذكي، أو آي فون، أو إكس بوكس. والنتيجة الذاتية وتدهور في الإبداع.



ما المهم؟

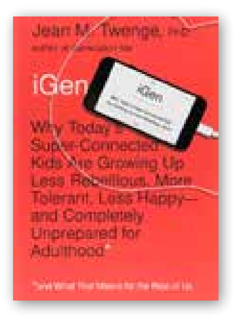
إذا كان المراهقون ينفقون الكثير من الوقت على الإنترنت، لا ينبغي أن تكون سبب في حد ذاتها، مادام هناك تواصل اجتماعي وهوايات لاتزال تغذى وواجبات مدرسية تتم من غير معاناة. كما لا يجب التقليل من أثر التواصل والتسلية الرقمية.(انظر جزء 2.7)

يشعر المراهقون بصورة متزايدة بالطبيعة غير المتكافئة للموقف: لا يمكن التعامل مع العالم بدون تواصل رقمي، ولكنهم منزعجين من كم الرسائل التي يتلقونها ويرفضون دكتاتورية فرض الإستجابة الفورية. فهم لا يريدون أن يكونوا عبيدا للإيقاع السريع. وإدراك ضرورة أن يكون الأمر عاجل في أي وقت يرن فيه الهاتف النقال، قهري وورطة، لا يستطيع الصغار الهروب منها وحدهم. وعلى المراهقين أن يتعلموا التقليل من المناقشات حول النقاط المهمة. وعليهم أن يتعلموا التقرير بصورة واعية بشأن ما يودون السماح له بدخول رؤوسهم.



ماذا يمكن أن تفعل كولي أمر؟ إبدأ المناقشة مع أطفالك وحاول تحقيق التوازن بين الوسائط الرقمية وغيرها من أنشطة وقت الفراغ. وإذا لم يكن هناك شيء آخر، فإن الوسائل التقنية - مثل برمجيات تحديد الوقت - يمكن أن تساعد في تحقيق التوازن المناسب (انظر جزء 5.6). وإذا لزم الأمر، اطلب مساعدة متخصصة.

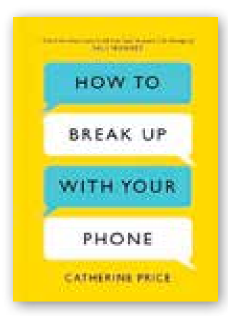
مقترحات للقراءة



Jean M. Twenge (2018).
iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood – and What That Means for the Rest of Us, Atria Books



Manfred Spitzer (2015).
Cyberkrank! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert [Cyber ill: how digital life is ruining our health], Droemer Knaur, München



Catherine Price (2018).
How to break up with your phone: The 30-Day Plan to Take Back Your Life, Trapeze



Tanya Goodin (2017).
OFF. Your Digital Detox for a Better Life, Ilex Press



2.7 الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية ومخاطر ادمانها

"أخشى اليوم الذي تكبت فيه التكنولوجيا تفاعلنا البشري. سيكون للعالم جيل من الأغبياء"

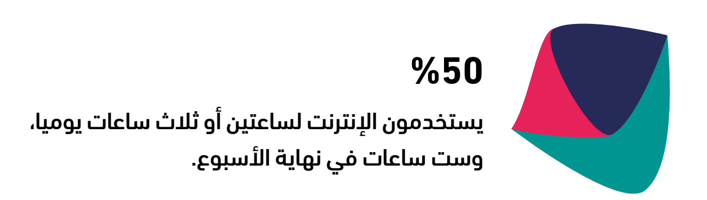
ألبرت اينشتاين



تؤكد دراسة DAK التي أجريت في 2015 تحت عنوان «إدمان الإنترنت في غرفة الطفل» تطورات كبيرة بين المراهقين حول العالم وبين الأطفال، مع أرقام محذرة: 50% من الفئة العمرية 12-17 سنة استخدام إنترنت يومي يتراوح ما بين ساعتين وثلاث ساعات. وفي نهايات الأسبوع يصل إنفاق الوقت مع الإنترنت حوالي 4 ساعات في المتوسط. في يومي الإجازة ينفق 20% من الأولاد والبنات ست ساعات أو أكثر على ألعاب الحاسوب أو استخدام الإنترنت.

باتت مخاطر استخدام الوسائط الرقمية أكثر وضوحا من أي وقت مضى: حيث أن 22% من الأطفال والمراهقين يشعرون بالقلق، وتقلب المزاج والغضب عندما يتعين عليهم الحد من استهلاك الإنترنت. و5٪ (أي 120 ألف شخص) يعانون بالفعل من تبعات مرضية لاستخدام الإنترنت وحوالي 8٪ يتعرضون لمخاطر متزايدة من إدمان الإنترنت، أي أنهم ينفقون ما بين 8 و10 ساعات يوميا على الألعاب مع إهمال قسري لأنشطتهم الأخرى.

دراسات ومسوح حول إدمان الإنترنت في الفئة العمرية 12-17 سنة



%50

يستخدمون الإنترنت لساعتين أو ثلاث ساعات يوميا،
وست ساعات في نهاية الأسبوع.



%22

يشعرون بالقلق، وتقلب المزاج، والغضب
عندما يتعين عليهم تخفيض استهلاكهم
للإنترنت.



%60

من الأطفال في عمر 9-10 سنوات يستطيعون إشغال
أنفسهم لنصف ساعة بدون تلفاز أو حاسوب او أي وسائط
رقمية أخرى.



%40

ممن أعمارهم 13 سنة يتعرضون لتشتيت
الإنتباه والتركيز أثناء التعلم.

بين مسح حول ممارسات طب الأطفال، أجري عام 2015 في شمال الراين- وستقاليا، في إطار سياق دراسة إعلام BLIKK، للجنة الدواء لجمهورية ألمانيا الفيدرالية: « أكثر من 60% من الأطفال في عمر 9-10 سنوات في ألمانيا يمكن أن يبقون أنفسهم مشغولين لنصف ساعة بدون تلفاز أو حاسوب أو أي وسائط رقمية أخرى. وأن 40% ممن يبلغون 13 سنة يتعرضون لتشتيت الانتباه والتركيز أثناء التعلم». واشتكى عديد من أولياء الأمور أيضا من أن أطفالهم يفضلون ألعاب الحاسوب والتلفاز ويتجاهلون أنشطة مثل قراءة الكتب.

ولهذا وصف الطبيب ومعالج الوسائط Bert te Wildt في كتابه Digital Junkies[34]، وصف الهواتف الذكية كوسط باعث على الإدمان والعلاج: «من خلال آليات مكافئة مدمجة للمستخدم مثبته في الجهاز للإغلاق الذاتي.»[24]

يدمن الأطفال والمراهقون على الإنترنت بصورة متزايدة!

لجأ والدا ماكس (16 سنة) للاستشارة. وقالت ديانا (35 سنة):

"كنا دائما فخورين بماكس ونريد له الأفضل. ومكافئة على درجاته الجيدة أهديناه ألعاب إلكترونية جديدة. وانتبهنا في الأسبوع الماضي عندما رفس الباب لأنني أغلقت الإنترنت. لشهور طويلة كان ماكس يعيش بشكل كامل تقريبا في عالم الإنترنت. وانخفض اداءه في المدرسة. ولم يعد أصدقائه يزورونه. وترك كرة القدم منذ فترة. ولا يرى ماكس نفسه مشكلة، ولكن نحن يائسين ولا نعرف ماذا نفعل"[30]

وشخص ماكس في النهاية بإدمان ألعاب الحاسوب. ومن أجل أولياء الأمور القلقين الآخرين يمكن أن يقدم مقدم الإستشارة مقترحات للمساعدة وتوضيح الأمور.



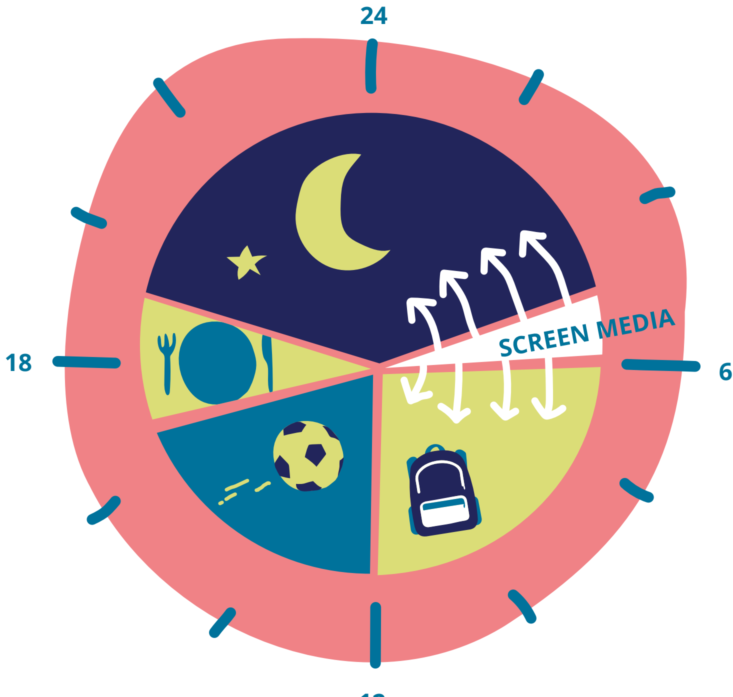
ماكس ليس استثناء! وإمكانية إدمان الوسائط الرقمية غامرة ولاسيما الأطفال والمراهقين» ووفقا لدراسة DAK لعام 2016، في المجموعة العمرية 12-15 سنة، 7.5% (حوالي 696 ألف فرد) مصابين بإدمان ألعاب الحاسوب، والذكور أكثر اعتماد على هذه الألعاب بنسبة 84% مقارنة بالإناث. ويؤكد هذا، دراسة أجراها المركز الفيدرالي للتربية الصحية في ألمانيا في فبراير 2017 "The drug affinity of adolescents in the Federal Republic of Germany 2015, volume computer games and internet"

ترى أن حوالي 270 ألف من المراهقين 12-17 سنة مما تصل نسبتهم لـ8.5% - «يعانون

من اضطرابات بسبب ألعاب الحاسوب أو الإنترنت.» وتضاعف هذا الرقم تقريبا في إطار أربع سنوات منذ 2011 (من 3% إلى 5.3%). وبينما ينفق الأولاد معظم الوقت على ألعاب على الخط، تنفق البنات الوقت على التواصل عبر الإنترنت. ويؤثر إدمان النت على 3.9% (65 ألف طفل) من الفئة العمرية 12-13 سنة، وفقا لدراسةDAK «إدمان الإنترنت في غرفة الطفل».

وليس من المدهش بالتالي أن يتلقى الأطفال والمراهقين علاجا: بالنظر إلى حالات المركز الألماني لإدمان الأطفال والمراهقين بعيادة جامعة Hamburg-Eppendorf، هناك 400 طفل ومراهق مدمن للإنترنت سنويا. وطفل من كل عشرة يستخدم الإنترنت هروبا من المشكلات. ويرى الخبراء أن مليون شخص في ألمانيا معرضين لإدمان الإنترنت.

التكنولوجيا لص من لصوص الوقت, فاحذر استخدامها بصورة مستمرة





علامات إنذار

أول علامات استخدام الإنترنت المفرط عادة لا تلاحظ من جانب هؤلاء المتضررين، أو على الأقل لا تدرك كأمر مزعج لفترة طويلة، لأن عملية الإدمان تدريجية. مدمنو الإنترنت، مثل بقية أشكال الإدمان، يعتمدون بصورة متزايدة على استهلاك الإنترنت للوصول لحالة الشعور بالرضا العاطفي. وهم يحاولون بالتالي تضليل أو طمأنة أفراد الأسرة ومن حولهم عليهم بشأن مدى استخدامهم للإنترنت. على أولياء الأمور أن ينبهوا إذا:[20 27]

- استمر وقت الاستخدام في التزايد على حساب وقت الأنشطة الأخرى.
- جلس الطفل أمام الحاسوب ليلا، وينام أقل ويتحول إيقاع الليل والنهار لديه. وبالتالي يصبح متعبا أثناء النهار.
- استجاب بحساسية شديدة نحو محاولات تحديد إستخدام الإنترنت، ويصبح بالتالي مزاجي، وشديد الغضب عندما لا يستطيع الوصول للإنترنت أو الحاسوب أو عندما يتعين عليه تقليل الإستهلاك.
- تفاوض بشكل عنيف حول استهلاك الإنترنت/الحاسوب و/أو يشغل الحاسوب سرا في الليل.
- قل التواصل الاجتماعي بصورة واضحة، وبدا طفلك يتجنب أي مواجهة، وتمضي المناقشات بسرعة وبشكل سطحي.
- تجاهل طفلك تنفيذ مهمات وواجبات (مثل ارتفاع نسبة الغياب من المدرسة، وتأجيل مواعيد تسليم الواجبات لأسابيع).

- تعامل طفلك بانزعاج شديد وانفجر في جدل عند الحديث معه بانفتاح حول مشكلة الإدمان.

إذا عشت مثل هذه الخبرات، يجب أن تأخذ الأمر بجدية: عادة ما يواجه المصابون بالإدمان صعوبة في التقدير الواقعي لاستخدامهم للإنترنت، وبالتالي يحتاجون لمساعدة من الخارج. وكثيرا ما يكون الشعور بالخجل، سبب للتقليل من حقيقية استخدام الإنترنت/الحاسوب.

اختبار أولياء الأمور لإدمان الإنترنت

فيما يلي قائمة أسئلة للتشخيص الذاتي: استخدمها فريق صيني لبحث آثار الاستخدام المكثف للإنترنت على أدمغة المراهقين [22 23]:

1 . هل لديك الشعور بأنك مغمور تماما في شبكة الإنترنت؟ وهل يمكنك تذكر آخر نشاط لك على الإنترنت، أو هل أنت مشتاق لجلستك القادمة؟

2. هل لديك شعور بالارتياح عند زيادة وقتك على شبكة الإنترنت؟

3. هل فشلت مرارا وتكرارا في التحكم بوقتك على الإنترنت، سواء بالتقليل من الوقت أو التوقف عن الاستخدام؟

4. هل تشعر بالقلق، أو بتقلب المزاج، أو بالاكتئاب أو الحساسية المفرطة عندما تحاول تقليل وقتك على شبكة الإنترنت، أو وقف استخدامها؟

5. هل تنفق وقتا على شبكة الإنترنت أكثر مما كنت تنوي؟

6. هل خاطرت بفقدان علاقة مهمة أو عمل أو فرصة تعلم أو فرصة مهنية بسبب الإنترنت؟

7. هل كذبت على أفراد أسرتك أو على المعالج أو أشخاص آخرين لإخفاء الحقيقة حول استخدامك للإنترنت؟

8 . هل تستخدم الإنترنت للهروب من المشكلات أو للتقليل من ظروف القلق، كالشعور بقلة الحيلة، أو بالذنب أو القلق أو الاكتئاب؟

يقيم الباحثون إجاباتك بهذه الطريقة: إذا أجبت بـ «نعم» على الأسئلة من 1 الى 5 وعلى واحد من الأسئلة الأخرى على الأقل، لديك إدمان إنترنت.

ويمكنك إجراء اختبار على الخط لنفسك وأقاربك على منصة OASIS ، التي ترعاها وزارة الصحة الألمانية الفيدرالية (www.onlinesucht-ambulanz.de/selbsttest) كما تتوافر خدمات رعاية ومعلومات حول مراكز العلاج.

وبكتابة internet addiction test ، يمكن أن تجد اختبارات ذاتية لألعاب الحاسوب وإدمان الإنترنت باللغة الإنجليزية مثل:

- psychology-tools.com/test/internet-addiction-assessment
- psychcentral.com/quizzes/internet-addiction-quiz
- www.ukat.co.uk/internet-addiction
- www.screenagersmovie.com/internet-addiction – استبيانات ذات مصداقية لتشخيص مشكلات وأمراض استخدام ألعاب الفيديو، إلى جانب روابط معلومات ومساعدة.



أهم تأثيرات الاستخدام المكثف للإنترنت

قصور الحركة

الأطفال الذين يقضون أكثر مما ينبغي من الوقت أمام الشاشة، غالبا ما يظهرون تأخر في نمو الحركة. وتؤدي الحركة القليلة إلى ضعف في الدورة الدموية، وفي الرأس أيضا. وهذا يضعف، على سبيل المثال، المهارات الحركية الدقيقة، والتفكير، والإبداع والعفوية وأكثر من ذلك بكثير.

الوزن الزائد

عادة ما تكون أوزان الأشخاص الذين ينفقون وقت أطول أمام الشاشة زائدة. ويمكن أن يتسبب الوزن الزائد بسلسلة من التبعات الخطيرة: السكري (النوع الثاني)، وتصلب الشرايين، والنوبات القلبية. والسؤال: أيهما الدجاجة و أيهما البيضة؟ هل الإفراط في مشاهدة التليفزيون يقود لزيادة الوزن، أم العكس؟ لاحظ باحثون في نيوزيلاندا ألف طفل من الميلاد حتى 30 سنة.

الخلاصة: أن الوزن الزائد والسكري والصعوبات الدراسية هي نتيجة للمستويات العالية من وقت التلفاز.

اضطرابات النوم

كثير من الناس ينامون أمام التلفاز. فهل يعني هذا أن التلفاز يعزز النوم الصحي؟ العكس صحيح بالنسبة للأطفال: كلما كان الفيلم أو لعبة الحاسوب أكثر إثارة، ينام الطفل على نحو أسوأ بعد ذلك. خصوصا إذا كانت مشاهدة التلفاز قبل موعد النوم مباشرة.

وقت أطول أمام الشاشة وبالتالي وقت نوم أقل، مضر للتعلم: لأن ما يخبره الإنسان أثناء النهار يجب أن يعالج ويعزز أثناء الليل.

التواصل الاجتماعي واضطرابات النمو

إذا وجدت صعوبة في التواصل الاجتماعي الواقعي، رغم العديد من الأصدقاء الافتراضيين، فإن جانب مهم من الحياة يلغى. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى اضطراب في العلاقة، واضطراب في النمو، وزيادة في مستويات القلق بشأن أوضاع الحياة. كما يتوقف النضج النفسي-الاجتماعي مع ضياع الوقت اللازم لخطوات النمو الضرورية.



كوريا الجنوبية تضع مثالا جيدا!

حذر أطباء الأطفال في الولايات المتحدة الأمريكية منذ سنوات من المخاطر السابقة، والآثار الجانبية، وطالبوا بعدم إعطاء الأطفال الصغار أي وسائط رقمية، بينما يستخدمها الأطفال الأكبر بحدود وبفترة زمنية واضحة. وقد طبقت السياسات التعليمية في كوريا الجنوبية هذه التوصيات الآن: فكوريا الجنوبية أول بلد تضع فيها الحكومة، منذ 2015، قوانين لحماية الجيل الأصغر من أسوء آثار يمكن أن تتسبب بها التكنولوجيا الجديدة.

إذا كنت تحت سن 19 عاما وترغب في شراء هاتف ذكي، فلابد أن يتضمن برمجيات تقوم بما يلي:

1. منع الوصول إلى محتوى العنف والمواد الإباحية؛
2. تسجيل وقت الاستخدام اليومي للهاتف الذكي، وإرسال إشعارًا لولي الأمر عند تجاوز الحدود الزمنية المتفق عليها؛
3. قطع الاتصال بخدمات الألعاب بعد منتصف الليل.

تبينت الدولة التي تمتلك أكثر التكنولوجيا تقدما، أهمية حماية الجيل القادم من مخاطر هذه التكنولوجيات وأضرارها الجانبية. فكوريا الجنوبية بلد تمتلك بنية تحية رقمية متقدمة وتنتج أكثر الهواتف الذكية. ونتيجة لذلك، يعاني 90% من المجموعة العمرية 10-19 سنة من قصر نظر وأكثر من 30% من الأطفال والمراهقين لديهم إدمان على الهاتف الذكي[23] وكثير منهم يعانون من مشكلات في فقرات العنق بسبب الإنحناء المستمر.

ما المهم؟

كثير من أولياء الأمور غير متأكدين من حقيقة وضع استخدام أطفالهم للإنترنت. ويقود الاستخدام المكثف للوسائط الرقمية في عديد من الأسر إلى جدال- وإلى المرض والاعتماد بشكل مستمر. ومن الواضح أن التعرض أبكر ما يمكن لهذه الوسائط من أجل السيطرة على التكنولوجيا واتقان التعامل معها فقط ليس سبب مقنع للاستخدام المستقل، ولا يمكن أن يكون الهدف الوحيد. وسر الصنعة التكنولوجية (التشغيلية) لا تحمي من الإدمان. ويوصي هذا الكتاب بتأجيل التعرض للشاشة قدر الإمكان كإجراء وقائي، وهناك الكثير من بدائل العالم الواقعي التي تحمي طفلك وتحافظ على توازنه.



إذا كان الوضع «مشتعل» ولم يعد ممكنا عمل أي شيء...

إذا أظهر طفلك علامات سلوك الإدمان، ننصح بالتدخل في مركز استشارات أو علاج. وتتضمن بعض المراكز في المملكة المتحدة:

- UK Addiction Treatment Centers www.ukat.co.uk/internet-addiction.، ويوفر الموقع رقم لخط المساعدة، وقوائم للمراكز واختبار ذاتي لإدمان الإنترنت.
- The Priory Group in the UK:

www.priorygroup.com/addiction-treatment/internet-addiction-treatment.، يتضمن الموقع عدد من الأسئلة بالإضافة إلى معلومات حول المستشفيات والمراكز التي تقدم استشارات أو علاج.

- restart in the USA: www.netaddictionrecovery.com، مهمتهم «استخدام وسائط رقمية مستدام من أجل الناس والكوكب». أول مركز متخصص في علاج مشكلات استخدام الإنترنت، وألعاب الفيديو والتكنولوجيا.
- ولمزيد من قوائم المراكز، يمكن زيارة www.screenagersmovie.com/internet-addiction

مزيد من المعلومات والمساعدة على:

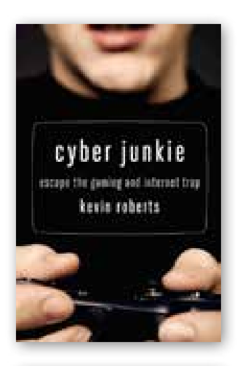
- 7Cups : موقع يوفر علاج على الخط ودعم مجاني للأشخاص الذي يعانون من مشكلات عاطفية بربطهم بمستمعين مدربين. 7cups.com
- هذا ويمكن البحث على الخط عن مواقع وخدمات ومراكز في بلدان أخرى للمساعدة في حل مشكلات إدمان الإنترنت.



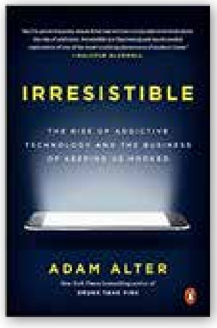
مقترحات للقراءة



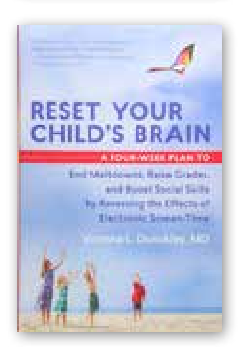
Sherry Turkle (2018).
Alone Together:
Why We Expect More from Technology and Less from Each Other, Basic Books



Kevin Roberts (2011)
Cyber Junkie: Escape the Gaming and Internet Trap, Hazelden Trade



Adam Alter (2018).
Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked, Penguin



Victoria L Dunckley (2015).
Reset Your Child's Brain – A four-week plan to end meltdowns, raise grades, and boost social skills by reversing the effects of electronic Screen-time, New World Library



3.7 مدخل الإهمال للمعلومات الخاصة

ضمان خصوصية الأطفال والمراهقين أمر مهم جدا: كقاعدة، أنت لا تعرف إلى أي مدى تكون أنشطتك على الهاتف الذكي والإنترنت مفتوحة لأطراف ثالثة غير معروفة وكم من المعلومات الخاصة يمكن أن يقع في أياديهم- سواء باستخدام الواتس آب، أو سناب تشات، أو فيسبوك، أو إنستغرام، أو أمازون، أو غيرها. أو حتى عند البحث على الإنترنت، باستخدام محرك بحث مثل جوجل.

«ليس لدي ما أخفيه!»- حقا؟ ما الذي تفشيه بياناتك على الإنترنت، أو الهاتف الذكي، أو الحاسوب اللوحي من أسرار

إذا كنت تستخدم الإنترنت كثيرا- وهو ما يفعله جميع المراهقين تقريبا- وبالتالي، فإن الكشف عن كل شيء عن نفسك، تسمح لخصوصيتك أن تتحول بصورة متزايدة إلى المجال العام: تذكر، أن الإنترنت لا تنسى شيئا! ومعظم محركات البحث مثل جوجل وميكروسوفت) تلتقط بحوثك وعنوان بروتوكول الإنترنت الخاص بك وتستخدم ما يعرف بالـ Tracking-Cookies التي تخزن بحوثك ووقت زيارتك، والروابط المختارة. والقليل جدا من محركات البحث لا تلاحقك بالإعلانات أو تجمع وتوزع بيانات بحوثك (مثل Startpag أو DuckDuckGo). وبنفس الطريقة عديد من المواقع تحفظ ما تختاره من روابط بالإضافة إلى بيانات شخصية أخرى بما يعرف بالـ cookies. وبين محركات البحث الكبرى، يحتمل أن تجمع جوجل سرا أكبر بنك بيانات على الإطلاق مع بيانات شخصية حول الأفراد.

وتحتوي عديد من التطبيقات- كلعبة Pokemon Go- على وظائف تجسس سواء خفية أو واضحة: حوالي 60% من التطبيقات المجانية تحتاج للوصول إلى عناوينك الخاصة،

وموقعك أو بيانات الـ GPS، وغيرها لتعمل، رغم عدم وجود علاقة بين هذا الوصول وبين الخدمة المقدمة. والهدف الوحيد جمع البيانات.

"إن القول بأنك لا تهتم بالحق في الخصوصية لأنه ليس لديك ما تخفيه، لا يختلف عن القول أنك لا تهتم بحرية التعبير لأنه ليس لديك ما تقوله"

ادوارد سنودن



البيانات التي تنشأ حتما عند استخدام الإنترنت و/أو الهاتف الذكي مع كل نقرة، لا يتم جمعها فقط، ولكن مراكمتها أيضاً، وفي كثير من الحالات، يتم تقييمها تلقائيا (بما يسمى خوارزميات) من جانب عديد من الشركات، كجوجل، وفيسبوك، وأمازون وغير. وعن طريق خدمات سرية: الاسم، والعنوان ورقم الهاتف، وتاريخ الميلاد والنوع، والظروف الأسرية، والحالة الصحية والتفضيلات، والاهتمامات، والمعتقدات والاتجاهات (السياسية والدينية)، والوضع المهني والاجتماعي والبيئة الاجتماعية والوضع الثقافي، وليس هذا فحسب، بل عادات المستهلك، والتاريخ الائتماني، وأخلاقيات الدفع، والجدارة الائتمانية ومزيد من البيانات التي تجمع عن مستخدمي الإنترنت. كما تباع ملفات البيانات الشخصية (ما يسمى بـ «التوأم الرقمي») للمتخصصين في التسويق والبنوك وشركات التأمين، وأقسام الموارد البشرية، وموظفي السلطات، وأطراف أخرى مهتمة، وحتى للقراصنة والمجرمين وهكذا تجنى المليارات من الأرباح. ويمكن للمرء أن يقول إن البيانات الشخصية هي الذهب في القرن الحادي والعشرين، لأن كل شخص قد تحول إلى منتج تزيد قيمته أو تقل وقابل للبيع. وبالتالي يصبح استخدام التطبيقات وتطبيقات الإنترنت الأخرى المجانية «مدفوعة» عن طريق بياناتك- على أمل ألا يكون ذلك نتيجة للقبول اللامبالي للاتفاقيات، التي لا يمكن استخدام التطبيق بدونها.

أنت دائما ما تحصل على الجزء الخاسر من الصفقة: لأن قيمة التطبيق الذي تتلقاه مجانا له قيمة أقل من بياناتك التي تقدمها.

فقدان الخصوصية يعني الحد من حريتك

التجسس عليك بدون إذن، الذي يمثل انتهاكا مدروسا لخصوصيتك، هو اختراق لحقوقك القانونية لحماية بياناتك وخصوصيتك. وكلما تزايد فقدانها، كلما واصلت منح بياناك على الإنترنت بلامبالاة.

ويقود فقدان الخصوصية بشكل واضح إلى التلاعب والسيطرة والحد من حريتك. لأن، كل من يعرف الكثير عن شخص واحد، يمكن بسهولة السيطرة عليه والتلاعب به- وهذا ما يحدث بالفعل.

الهدف من التلاعب هو قبل كل شيء استهلاكك: فعلى سبيل المثال، أصبحت الإعلانات مفصلة بإتقان على المستهلكين بصورة متزايدة. وفي كثير من الأحيان هناك محاولة أيضاً للتلاعب في اتجاهاتك (كلمة مفتاحية: أخبار زائفة). كما يمكنك وضعك بسهولة تحت ضغط أو تتعرض لاضطهاد.



ويمكن أن تحد إمكانياتك وإمكانيات طفلك في المستقبل إذا لم تتعامل شركات التأمين، وأصحاب الأعمال، والبنوك وغيرها بصورة عادلة بسبب بيانات التقييم الرقمي: فبعض الخدمات (مثل التأمين) ربما لا تكون مضمونة إلا بتلبية الشروط الخاصة بها، أو يرفض طلب العمل لأسباب غير معروفة، أو يرفض الاعتماد أو السفر عبر الطيران. كل ذلك يمكن أن يحد من حريتك الشخصية ومن فرصك للعمل. وعلى هذا، فالإنترنت أو الهاتف الذكي ليس طرق مثالية لنقل البيانات وبالتالي للتجسس فحسب، بل وسائل للمراقبة والسيطرة والتلاعب بالأفراد. كتب بيتر هينسينجر [25] عن هذا ما يلي:

أصبحت بيانات مراقبة المرء متاحة الآن لمستخدمي الهواتف الذكية وهذا جديد؛ حيث لم تكن متاحة في السابق إلا لمراقبة السلوك الإجرامي. إنه فخ الحرية.. مسرحة لرواية جورج أورويل "1984". وتكتب غرفة العمل الفيدرالية النمساوية عن هذا في دراسة مثيرة للحزن ما يلي:

«التطور والممارسات الموصوفة توضح نوع من مجتمع المراقبة الذي أصبح واقع ويصنف السكان فيه بصورة مستمرة وتخزن بياناتهم الشخصية وفقا لهذا التصنيف.»

احمي نفسك وأطفالك من فقدان الخصوصية

في الحياة اليومية، لا يكشف معظم الناس عن حياتهم الخاصة للغرباء بسهولة. ولكن على شبكة الإنترنت، لا يمكن تجنب ذلك بصورة كاملة. وأهم تدبير وقائي - إن أمكن - هو منع الوصول إلى المعلومات الخاصة، أو الحد منها، أو عدم مشاركة المعلومات الخاصة أو نشرها بتهور (اللقب، الاسم، العنوان، الأصدقاء، الظروف العائلية، الصور الخاصة، وغير ذلك). فكلما قلت المعلومات الشخصية المتاحة، قل استهداف المستخدمين عديمي الخبرة عن كونهم «هدف». وعلى الأطفال والمراهقين أن يتعرفوا ويفهموا أولاً لماذا حماية خصوصياتهم بالغة الأهمية وكيف يمكن تنفيذ ذلك على وجه الخصوص.



نصيحة: على الأطفال الذين يستخدمون واتساب أو فيسبوك أو غيرها من الخدمات على الإنترنت ألا يستخدمون أسمائهم، بل أسماء مستعارة. ولا ينبغي السماح للأطفال دون 13 عامًا الوصول إلى واتساب وفيسبوك على سبيل المثال. (انظر ص 74)

مع الهواتف الذكية وعديد من خدمات الإنترنت على المرء أن يضع حدود لنفسه، ويقرر ما المعلومات المستعد لتقديمها: عادة ما يمكن تعهد الإعدادات في اللمحة الشخصية للمستخدم. وعلى المستخدمين الصغار أن يكونوا مقتصدين جدا مع المعلومات الشخصية ويطلبون من أولياء أمورهم مساعدتهم.

للشبكات الاجتماعية ذاكرة قوية! وبمجرد تعميم الصور، يصبح من الصعب السيطرة على انتشارها، ولا يمكن مسحها، لأن الصور أو المحتويات الممسوحة يمكن أن تظل موجودة في مكان آخر كنسخة- على الأطفال والمراهقين أن يفكروا في هذا قبل نشر أي شيء! والمعلومات الأخرى، كالعنوان، أو التفضيلات أيضا لا تنساها الشبكة.

وهذا يعني بصورة أساسية: كلما قلت المعلومات الشخصية التي يوفرها طفلك، كلما كان الاستخدام أكثر أمانا. ولهذا، تكون البيانات الضرورية هي التي تقدم فقط!

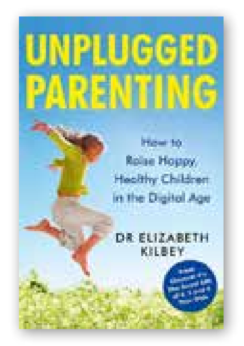
ضع قواعد لاستخدام الوسائط الرقمية مع الأطفال والمراهقين، مرتبطة بشرح مفهوم لنماذج من الأخطار والمشكلات، ولا سيما الخاصة بنشر صور أو فيديوهات على الإنترنت. ووضح للأطفال والمراهقين أن الصورة أو الفيديو، بمجرد نشرها على الشبكة، تنتشر بسرعة ولا يمكن استرجاعها أو مسحها- ولتفادي الكثير من التبعات السلبية قم بما يلي:

- قبل تحميل أي تطبيق مجاني، قرر ما إذا كنت أنت أو طفلك بحاجة إليه حقا.
- من الأفضل استثمار القليل من المال، إن أمكن، للحصول على تطبيق لا يتجسس على بياناتك الشخصية أو على هاتفك الذكي، أو حاسوبك الشخصي أو اللوحي.
- استخدام برنامج VPN من مصدر موثوق به، يجعل البيانات الشخصية مجهولة عند استخدام الإنترنت (تعني VPN الشبكة الافتراضية الخاصة)، ولاسيما عند استخدام شبكات واي فاي عمومية. وخاصة عند استخدام شبكات WLAN العامة.
- استخدم مؤشرات مختلفة على شبكة الإنترنت وفي الكتب تدور حول كيف يمكن حماية خصوصيتك (مثل YouthSpark- أمان على الخط للمراهقين:
www.microsoft.com/en-us/digital-skills/
online-safety?activetab=protect-whats-important%3aprimaryr3
بالإضافة إلى القراءات المقترحة ص 112).

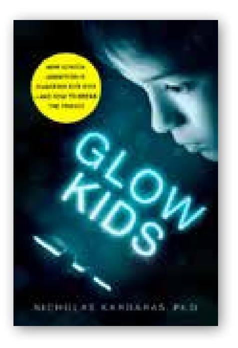
مقترحات للقراءة



Agnes Nairn (2015).
When Free Isn't – Business, Children and the Internet, European NGO Alliance for Child Safety Online (eNACSO), available as a PDF document, agnesnairn.co.uk/policy_reports/free-isnt%20_040416Sm%20.pdf



Dr. Elizabeth Kilbey (2017).
Unplugged Parenting: How to Raise Happy, Healthy Children in the Digital Age, Headline Home



Nicholas Kardaras (2017).
Glow Kids: How screen addiction is hijacking our kids, and how to break the trance, St. Martin's Griffin

Internet:

Delaney Ruston MD (2019).
Teen Sexting – What are the Laws? Tech-Talk-Tuesday blog on 'Screenagers: Growing up in the Digital Age', www.screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays/teen-sexting-what-are-the-laws



اختبر مدى حماية بياناتك الخاصة

لقد اتخذت أنت أو طفلك خطوة من الخطوات الأولى لحماية خصوصيتك، عندما تم وضع علامة على جميع المربعات الموجودة على جهة اليسار.

	صحيحاً	عادة ما يكون صحيحاً	ليس صحيحاً دائماً	غير صحيح
1 .خاصية قفل الشاشة على هاتفي الذكي دائما نشطة.	☐	☐	☐	☐
2 .لدي مجموعة أرقام عشوائية لقفل الشاشة.	☐	☐	☐	☐
3 .أدرك أن أي شخص يستطيع قراءة أنشطتي على شبكات LAN العامة.	☐	☐	☐	☐
4 .دائما ما أضع "حفظ كلمة مروري " في "إعدادات" من متصفح الإنترنت الخاص بي على "إيقاف".	☐	☐	☐	☐
5 .أضع "مكان" هاتفي الذكي على " مقفل" في "إعدادات الموقع" من متصفح الإنترنت الخاص بي.	☐	☐	☐	☐
6 .أضع "الكاميرا أو الميكروفون" في "إعدادات الموقع" من متصفح الإنترنت الخاص بي على "اسأل أولا".	☐	☐	☐	☐
7 .أنا على علم بأن "الواتسآب" يحفظ رقم هاتفي وبيانات الاتصال الأخرى (الوقت، المتلقي، محتويات دفتر العناوين) ويعطيها إلى فيسبوك.	☐	☐	☐	☐
8 .عند تنصيب تطبيق، دائما ما أقرأ الاتفاق أولا قبل قبوله وتنصيب التطبيق.	☐	☐	☐	☐
9 .أرفض تنصيب أي تطبيق إذا لم أكن أعرف ما يعنيه الاتفاق.	☐	☐	☐	☐
.10 أرفض تنصيب أي تطبيق إذا كنت أعرف أن الصور أو الفيديوهات أو العناوين أو الرسائل أو بيانات الموقع تحفظ ويتم تمريرها.	☐	☐	☐	☐
.11 أنا دائما انصب آخر التحديثات لتطبيقاتي وهاتفي الذكي بنفسي واتحقق مما تم تغييره.	☐	☐	☐	☐
.12 أعرف المخاطر عند تحميل وتنصيب التطبيقات من متجر جوجل أو من مقدمين طرف ثالث.	☐	☐	☐	☐
.13 أدرك أن لا شيء "ينسى" في شبكة الإنترنت. وهذا يعني أنه لا يمكن، مثلا، حذف الصور أو مقاطع الفيديو أو النصوص بصورة مؤكدة.	☐	☐	☐	☐
.14 أعلم أن صاحب عملي (المستقبلي) يمكن أن يشاهد الصورة والفيديوهات والنصوص التي وضعتها على الإنترنت.	☐	☐	☐	☐

الخطر: «الجنس عبر الرسائل»

يبرز وضع خطر بصورة خاصة عندما ترسل فتيات صغيرات (تحت ضغط أو تطوعا) صور حميمية لأنفسهن أو غير لائقة لأصدقائهم أو ينشرنها على موقع له علاقة بالجنس. بينما الأكثر أمانا ألا تلتقط مثل هذه الصور بالهاتف الذكي، مادامت بعض التطبيقات تستطيع الوصول لها بدون علم أصحابها. وإذا حدث أن التقطت مثل هذه الصور، لا يجب أن ترسل لأي شخص، حتى أفضل الأصدقاء: لما يمكن أن يحدث لهذه الصور أو الفيديوهات إذا فشلت الصداقة أو أصبح الأصدقاء أعداءا. وبمجرد إرسال الصور لا يمكن السيطرة على إستخدامها بعد ذلك (بما في ذلك سنابتشات حيث تمسح الصور بعد فترة قصيرة، لأن الصور تنسخ قبل المسح). وكقاعدة، تنشر الصور على الإنترنت فترة قصيرة وكثيرا ما يتعرض أصحابها للفضائح والإذلال والإبتزاز والإفتراء.

ومن الممكن أن يطارد الأشخاص الذين ينشرون الصور، حتى زملاء الفصل أو المدرسة يمكن أن يحاسبوا ويعاقبوا بالقانون (انظر جزء 4.7 ، الخاص بالمسؤوليات الجنائية في هذا الصدد بمختلف بلدان العالم). وكثير من المخالفات التي يمكن المعاقبة عليها قد ارتكبت بهذا الشكل. وفي بريطانيا، مخالف للقانون بالنسبة للأطفال تحت 18 سنة التقاط صور لأنفسهم أو لأصدقائهم أو تسجيل فيديوهات أو مشاركتها أو تحميلها أو تخزينها (أنظر NSPCC site at www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/ sexting). وفي أمريكا توجد قوانين محددة في هذا الصدد وفقا للولاية. وبشكل عام مخالف للقانون ارسال واستقبال صور غير لائقة (انظر www.screenagersmovie. com/tech-talk-tuesdays/teen-sexting-what-are-the-laws?rq=sexting) ومعظم البلدان لديها قوانين مشابهة متغايرة. وعديدون شرعوا قوانين خاصة في هذا المجال لمن هم دون 18سنة لمنع تحول المخالفات إلى جرائم في سجل الحياة(ما لم تتكرر أو تصبح أكثر حدة)، ولتعزيز تعليم الأطفال والمدارس و أولياء الأمور.

ويمكن الحصول على مزيد من المعلومات والمساعدة والقوانين الخاصة لكل بلد عند كتابة كلمة « sexting».

خطر: «الثرثرة مع غرباء»

خطر مستقبلي يمكن أن يظهر من عروض تواصل تأتي من غرباء، ممن - تحت اسم مستعار - يكسبون ثقة الأطفال ثم يغرونهم أو يفرضون عليهم القيام بأفعال لا يستطيعون تخليص أنفسهم منها بدون مساعدة.

اشرح لأطفالك عن مثل هذه العروض والإغراءات! وأكثر النصائح تأكيدا عدم إثارة المخاوف في طفلك حول «خطر الغريب»، وبدلا من ذلك ارفع الوعي بالفرق بين أصدقاء الحياة الواقعية والأصدقاء الافتراضيون والاحتياطات المطلوبة عند تبادل أي معلومات مع غرباء افتراضيين.

- انظر موقع وسائط الرأي العام ، www.commonsensemedia.org/blog/ the-facts-about-online-predators-every-parent-should-know

- انظر الفصل السابع: د. إليزابيث كيلبي "حول أخطار الإنترنت وحماية الأطفال".
- أو ابحث باستخدام كلمات مفتاحية ذات علاقة.

مساعدة لمنع الإيذاء الجنسي والتدخل لحماية الأطفال

- استغلال الأطفال وقيادة الحماية على الخط: www.ceop.police.uk/safety-centre وللمعلومات والإبلاغ عن الإيذاء الجنسي(المملكة المتحدة).
- خدمات الأطفال/ NSPCC: www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/our-services/childrens-services يقدمون خطوط مساعدة، بما فيها خط خاص للأطفال دون 18 سنة (المملكة المتحدة).
- Get Safe Online: www.getsafeonline.org/safeguarding-children يقدمون معلومات ونصائح في جميع مجالات السلامة على الخط، بما في ذلك حماية الأطفال. كما يوفرون مزيدا من الروابط وأرقام خطوط المساعدة.
- Childline: www.childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/online-mobile-safety. يقدمون نصائح وخطوط مساعدة(المملكة المتحدة).
- Internet Watch Foundation: www.iwf.org.uk.. يمكن الإبلاغ بدون اسم وبسرية عن محتوى إيذاء الطفل الجنسي وصور الإيذاء الجنسي غير الفوتغرافية(المملكة المتحدة).
- Netsafe: www.netsafe.org.nz ، وهو موقع للسلامة العامة على الخط لنيوزيلاندا، مع معلومات حول عدد من الموضوعات بما في ذلك أحاديث الإنترنت والتحرش الجنسي على الخط. وهم يوفرون خط مساعدة مجاني وسري طوال الأسبوع(نيوزيلاندا)
- ويمكن البحث باستخدام كلمات مفتاحية ذات علاقة مثل « منع الإيذاء الجنسي للطفل»، أو «نصائح حماية الطفل» لمواقع المساعدة في بلدك.



4.7 التنمر والتحرش عبر الإنترنت

تنمر الإنترنت

مع الأشكال الرقمية للاتصال أو الشبكات الاجتماعية، أصبح من السهل التقاط صور أو لقطات فيديو للناس علنا أو سرا ونشرها، كما بات من السهل إهانة الناس، ونشر الشائعات عنهم، لتخويفهم، وهلم جرا. ويتزايد ما يسمى بالتنمر في المدارس بشكل خاص. ويتأثر كل من الأولاد والبنات بذلك (بنسبة 28-33 في المئة تقريبا). ويصف التنمر أشكالا من العنف (غير ملحوظة في الغالب) مثل الفضح، والقذف، والسخرية وغيرها مما يوجه لأشخاص عبر فترة أطول من الوقت بهدف العزل اجتماعيا.

وإذا كان العدوان المرئي والعنف البدني في المقدمة، فإن لا أحد يتحدث عن التنمر الإنترنت. وإن كان لا يوجد تمييز واضح بين الشكلين.

لقد أخذ التنمر بعدا على الإنترنت بحيث تجاوز أي شيء عرفناه كماً ونوعاً: وفقا لمسح أجرته الجمعية الفيدرالية الألمانية للاقتصاد الرقمي، 97% (!) ممن أعمارهم 18-24 سنة يعتبرون تنمر الإنترنت مشكلة خطيرة في فئتهم العمرية.[29]



وتوجد اعتبارات قانونية وتبعات لهذا التصرف(أنظر الفصل الثامن أيضاً) كالتالي:

- في عديد من البلدان، يعتبر التصوير الفوتوغرافي السري للأشخاص أو تصويرهم تصويرا سينمائيا أو التسجيل لهم ونشر التسجيلات جريمة جنائية: ففي ألمانيا، ينص القانون الوارد في المادة 201أ StGB على المعاقبة على انتهاك الخصوصية الشخصية عن طريق التقاط الصور. ويمكن المعاقبة على التسجيل دون إذن و/أو توزيع الصور أو سلاسل الأفلام، ولا سيما في الأماكن المحمية، بالسجن لمدة تصل إلى سنة أو بدفع غرامة. علما بإن الفصول الدراسية ليست محمية، بينما تعتبر أماكن كغرفة تغيير الملابس أو الحمام محمية.
- لا يجوز أيضا توزيع الصور أو عرضها علنا إلا وفقا لقانون حقوق النشر وبموافقة الشخص المصور. وتستحق الانتهاكات في ألمانيا نفس العقوبة الواردة في الفقرة StGB 201.
- اللكمات والركلات جرائم جنائية لأنها تسبب إصابات بدنية. ويعاقب القانون على تصوير مثل هذه المشاهد سواء فوتوغرافيا أو سينمائيا، ثم عرضها أو توزيعها، حتى لو لم تكن متورطة في عنف، لأن توزيع هذه الصور يلحق إهانة وضرراً كبيراً بالضحية.
- تحميل صور أو فيديوهات عنيفة أو إباحية من الإنترنت وتوزيعها هو أيضا عمل إجرامي. ويمكن المعاقبة على هذه الجرائم بالسجن أو بالغرامة، ويمكن للشرطة أن تصادر الهاتف المحمول.

نحتاج، في الأساس، لأن نضع في الاعتبار حقيقة أن المسؤولية الجنائية تبدأ في عمر أبكر مما يتصور عديدين، ويختلف هذا بين بلد وآخر. ففي ألمانيا، بمجرد أن يصل الطفل لعمر 14 سنة؛ وفي كل من المملكة المتحدة وأستراليا ونيوزيلاندا في عمر 10 سنوات. وفي الولايات المتحدة الأمريكية 11 سنة، ولا يوجد عمر أدنى على مستوى 33 ولاية. وعموما، ينظر للقضايا في محاكم الأحداث عندما يقل العمر عن 18 سنة، ولا يركز في جنوح الأحداث على العقاب، ولكن على الوالدية. فالأهم، هو الاهتمام بالتعليم والدعم.

ما الذي يمكن عمله؟

على خط الطفل والمواقع الأخرى (انظر للروابط في نهاية هذا الجزء) يمكن أن تجد عدد من النصائح والتوصيات لكيفية حماية نفسك ضد التنمر عبر الإنترنت، أو مساعدة الآخرين الذين تعرضوا له، بما في ذلك:

- معرفة إذا كان هناك شخص في العائلة قد خضع لتنمر الإنترنت، والحديث معه ومحاولة مساعدته.
- وإذا تأثر أطفالك، يجب ألا يجيبوا مباشرة على الإهانة، أو المساومة، أو التهديد عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية، بل تأمين حفظ الأدلة (صور أو بيانات) أولا.

- منع التسجيلات (صور أو فيديوهات أو غيرها) من مزيد من النشر؛ والتأكد من مسحها. ورتب المسح من سيرفر الشبكة.
- في القضايا الخطيرة ينبغي إبلاغ الشرطة بالأمر، لأنه من الممكن أن يتضمن تنمر الإنترنت جرائم جنائية.
- إذا أردت الإبلاغ عن قضية للشرطة، وثق عملية التنمر للبلاغ، كأن تجمع صور فوتوغرافية، أو فيديوهات، أو إهانة، أو إكراه، أو تهديد، وقد تقتضي الحالة، أو أخذ لقطة من الشاشة، أو تسجيل المحادثات.
- الإبلاغ عن التنمر على شبكات التواصل الاجتماعي لموفري الوسائط الاجتماعية، باعتبارهم قادرين على حجب حساب المجرم.
- حماية بياناتك الشخصية من برمجيات Spywareg Trojans بوسائل حماية جيدة من الفيروسات، لأن التنمر عادة ما ينفذ باستخدام هويات مسروقة.

لمزيد من المعلومات والنصائح يمكن زيارة:

www.thecyberhelpline.com/guides/online-harassment, لمعلومات وخط مساعدة للمملكة المتحدة.

www.childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/types-bullying/online-bullying, للمعلومات وخط مساعدة للمملكة المتحدة

1800victims.org/crime-type/cyber-bullying لأمريكا

cyberbullyhotline.com لأمريكا

www.stopbullying.gov/cyberbullying/how-to-report لأمريكا

www.cybersmile.org/advice-help/category/who-to-cal مع قائمة من أرقام الهواتف للبلدان المختلفة منها المملكة المتحدة وأمريكا وكندا وأستراليا.

www.screenagersmovie.com/antibullying-campaigns لقائمة المنظمات والمواقع الإلكترونية والحملات بأمريكا

كما يمكن البحث باستخدام كلمات مفتاحية لمزيد من خيارات المساعدة في بلدك.



5.7 مواقع على شبكة الإنترنت لا تناسب المراهقين

تمثل المحتويات الصادمة على الشبكة تهديداً آخر إذا واجهها طفلك - على رغمه في معظم الأحوال: فعلى سبيل المثال، تظهر هذه الصور فجأة في الملف الشخصي من خلال وظيفة المشاركة على شبكات التواصل الاجتماعي، أو عبر مشاركة أصدقاء المدرسة لما يجدون. ومن بين مواقع على الشبكة لا تصلح للشباب، مواقع المواد الإباحية أولا، وبعد ذلك، صور العنف، والإعلانات المشجعة على إيذاء الذات (كفقدان الشهية، والشره المرضي) والتعصب الديني.

ومع الوصول غير مقيد لهذه المواقع، تتزايد المخاطر على الأطفال والمراهقين مما لا يمكن التقليل من شأنه. كما يوضح التالي:



التمثيلات الجنسية – المواد الإباحية

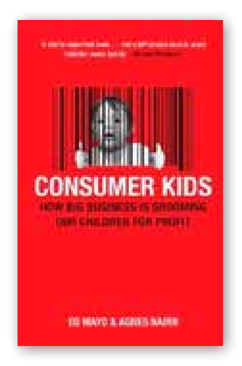
«يتعامل ثلثا المراهقين الذكور الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و19 سنة مع المواد الإباحية يومياً أو أسبوعياً، حيث يشاهد واحد من كل خمسة مراهقين المواد الإباحية يومياً(!) مرجع (Pastötter, Pryce, Drey, 2008). وقد شاهد ما يقرب من نصف جميع الأطفال من الفئة العرية 11 إلى 13 سنة صوراً أو أفلاماً إباحية بالفعل، وفي حالة البالغين 17 عاماً، فإن نسبة 93% من الأولاد، و 80% من البنات شاهدوا ذلك بالفعل.» مرجع (Dr. Sommer Study[35] كما أشار معهد إدمان الوسائط في ألمانيا ما يلي:

«المواد الإباحية مؤذية.. توضح عدد من الدراسات: يشكل استخدام المواد الإباحية خطر على القدرة على تكوين علاقات، وتشجع العنف الجنسي، ومن المحتمل أن يؤدي إلى إدمان. ويحتاج الأطفال والمراهقون للمساعدة ليستطعيوا رؤية آثار استخدام المواد الإباحية وتكوين اتجاه معرفي حولها.»

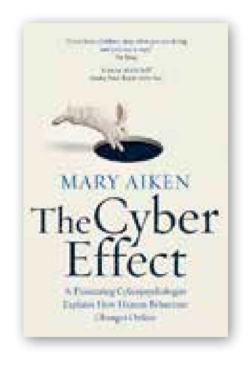
كثيرا ما يقود استخدام المواد الإباحية أيضاً إلى القلق وتوقعات خاطئة حول الحب والنشاط الجنسي. ويتزايد الإعتداء الجنسي بين الأطفال الصغار، ووضحت دراسات طويلة المدى: أنه كلما تعامل المراهقون مع للمواد الإباحية، كلما فصلوا الحياة الجنسية عن أي سياق من سياقات العلاقات واعتبروا الجنس العرضي هو القاعدة. ولهذا تصبح قوانين حماية الشباب وبرمجيات الفلترة مهمة، ولكنها غير مناسبة للمنع. ويمكن إيجاد معلومات إضافية في القراءت المقترحة التالية:



مقترحات للقراءة



Ed Mayo and Agnes Nairn (2009).
Consumer Kids – How big business is grooming our children for profit, Constable



Mary Aiken (2016).
The Cyber Effect – A pioneering Cyberpsychologist explains how human behaviour changes online, John Murray

Internet:

Child Safety Online – A practical guide for parents and carers whose children are using social media. A guidance leaflet produced by the UK Council for Child Internet Safety, assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/490001/Social_Media_Guidance_UKCCIS_Final_18122015.pdf

Screenagers movie. The official trailer for the powerful and informative film on digital device usage: www.youtube.com/watch?v=kJPdQaOQZho

The Impacts of Banning Advertising Directed at Children in Brazil (2017). The Economist Intelligence Unit, available as a PDF document: agnesnairn.co.uk/policy_reports/eiu-alana-report-web-final.pdf



تصوير العنف

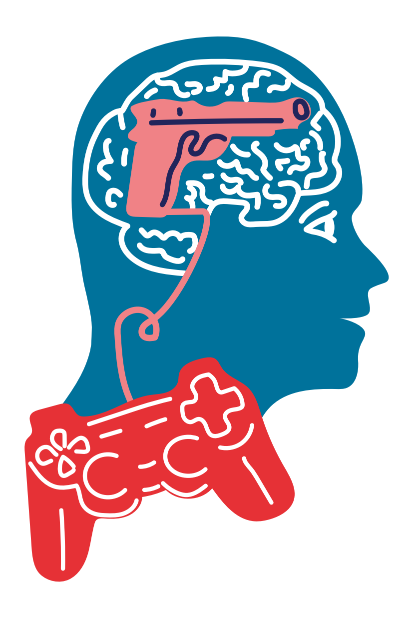
12 ألف ساعة أمام الشاشة، وقد وصل «الطفل العادي» في ألمانيا إلى هذا العدد في عمر 15 سنة تقريبا. ووفقا للتقديرات، شهد الطفل بذلك ما يقرب من 10 آلاف جريمة قتل و100 ألف عمل عنف. وعلى الرغم من ذلك، فإن معظم المراهقين لا يتصرفون بعنف. وتمتلئ شبكة الإنترنت على وجه الخصوص بتصوير العنف: أشرطة فيديو عن الضرب، ومسلسلات وأفلام رعب، ومقطورات إعلانية وحشية، وصور لحوادث، وتعذيب أو حتى إعدامات، وأكثر من ذلك بكثير، ووفقا لدراسة جريم 2009 "Violence on the Web 2.0 Gewalt im Web 2.0، ربع المراهقين شاهدو عنف على الإنترنت.

ماذا عن عنوان مثل: قتل المرح بسبب ألعاب إطلاق النار على الحاسوب الشخصي؟ هناك عديد من العوامل التي تحمي المراهقين من الثورة. الوالدين المحبين، والأصدقاء الطيبين، والمزاج الهادئ، وغير ذلك. ولكن هناك أيضا العديد مما يسهم بالعنف. دائرة مثيرة للمشكلات بين الأصدقاء، وعنف في المنزل، أو توتر في المدرسة. كما أصبح لعنف الوسائط تأثيرا إضافياً.



تأثير تصوير العنف: تحطيم التعاطف مع الآخرين

يترك تصوير العنف انطباعاً طويل الأمد على الأطفال والمراهقين: فهم يصدمون، ويعانون من الاشمئزاز والقلق والشك، ويمكن للصور أن تسبب الصدمة. «ولاسيما إثارة المشكلات مما يعد واقع وتصوير حقيقي للعنف، الذي شاهده أكثر من 40% من المراهقين. وهذه خطيرة لأن تأثيرها أكبر على الأطفال والمراهقين.»



هل العنف في الرأس؟
- الأمر ليس سهلا!

وجدت دراسة جريم أيضا: «في جميع المجموعات يعبر المراهقون عن غضبهم الشديد وعدم فهمهم للفعل المصور ومن الناس الذين صوروا مثل هذه الأشياء التي ازعجتهم على الإنترنت. وفي حالات قليلة تم التعبير عن اتجاه نقدي حول إستخدام المحتويات ذات العلاقة- ولاسيما الإتجاه النقدي لإستخدامهم الخاص لما يقدم- وإيقاع اللوم على الأشخاص النشطين في الإنتاج.»

ويضعف التعاطف على وجه الخصوص بتكرار مشاهدة العنف. وتقل القدرة على الشعور به. وقد يزيد هذا التأثير إذا تدخل الشخص في الأحداث، كما في حالة ألعاب الحاسوب أو ألعاب الإنترنت بصورة أكبر. وتضعف فطرة منع القتل. وإذا كان السلوك العنيف من خلال سيارة، فإن المرء يمكن أن يقول: عنف الوسائط ليس مثل وضع عبقري في الصندوق ولكن تدمير المكابح.

كن على وعي: ليس كل فيلم أو كل لعبة «من عمر السادسة» مناسبة لعمر السادسة. نصيحة الخبراء إضافة 3 سنوات (أنظر ص 66 و 73)

ويمكن القراءة حول تأثير السلوك المعبر عن العنف على نفوس الأطفال والمراهقين بمزيد من التفصيل في الدراسة المليئة بالمعلومات. تأثير عنف الوسائط على الشباب
C.A. et al, Psychological Science in the Public Interest, 2003: journals.)
(sagepub.com/doi/10.1111/j.1529-1006.2003.pspi_1433.x

إيذاء الذات

هناك عديد من المواقع على شبكة الإنترنت تنتشر وتمجد أيضا في الغالب سلوك إيذاء الذات وتدمير الذات. ويجب على الأشخاص توخي الحذر الشديد عند القيام بعمليات البحث على شبكة الإنترنت من هذه المواقع. والمراهقون الذي هم في خطر ويبحثون عن مساعدة على الإنترنت، لفقدان الشهية والشراهة، يؤكدون دون بذل أي مجهود أمراضهم، بل ويحصلون على نصائح حول كيفية الإستمرار من خلال ما يعرف بمواقع pro-ana or pro-mia. ففي ألمانيا توجد مواقع حيث يمكن الإبلاغ عن صفحات برو- آنا أو برو- ميا مثل (e.g. www.internet-beschwerdestelle.de) . وفي ضوء أخطار الإنترنت على الأشخاص الذين يعانون من هذه الظروف يتخذون الحذر عند البحث على الإنترنت لمساعدة أنفسهم. فهم يحتاجون لمساعدة بصورة عاجلة لمرضهم العقلي. والمراجع في الأسفل من منظمات ذات سمعة طيبة، مع أرقام خطوط مساعدة. وخطوة مهمة تالية، رؤية متخصص.

- لمزيد من المعلومات وخط المساعدة الخاص بإيذاء الذات، أنظر www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/self-harm.
- لمزيد من المعلومات وخط مساعدة لاضطرابات الأكل أنظر موقع الخدمة الصحية الوطنية: www.nhs.uk/conditions/eating-disorders
- USA www.nationaleatingdisorders.org/help-support
- USA www.mentalhealthamerica.net/conditions/eating-disorders
- USA www.mentalhealthamerica.net/self-injury
- www.ed.org.nz in New Zealand
- thebutterflyfoundation.org.au in Australia





ماذا يمكنك ان تفعل..

لا تكون مقاييس الحماية التقنية، كما هي موصوفة في الجزء 5.6 ملائمة دائما وحدها لحماية الأطفال والمراهقين من المحتوى الخطر بالنسبة للصغار.

الأهم علاقة الثقة، بحيث يستطيع طفلك أن يرجع إليك عندما يواجه خبرات إجرامية على الإنترنت.

شجع أطفالك على إخبارك أو إخبار المعلمين في المدرسة إذا هم زاروا مواقع غير مناسبة لهم على شبكة الإنترنت. واحرصو على طمأنتهم بعدم تعرضهم للعقاب إذا هم قد شاهدوا مثل هذه المواقع، مثلا، أو جروا إلى أخرى أيضا.

بين لأطفالك كيف تعمل الدعاية السياسية وأي مخاطر يمكن أن يعرضوا أنفسهم من خلالها. فالأطفال غالباً ما يكونون ساذجين ويصدقون الرسائل المصورة بدون نقد. إشرح لهم معنى الحريات متعددة الأوجه التي نتمتع بها في الديمقراطية، وإن كانت - هذه الحريات- غير مضمونة طوال الوقت.

الإنترنت والقانون

معلومات لأولياء الأمور





مع تزايد القدرة على إطلاق أحكام، يحتاج المراهقون إلى شرح دقيق حول لماذا يمكن أن يكون لسلوكيات معينة تبعات قانونية. فعلى سبيل المثال، عندما يتعلم المراهقون القيادة، بحيث يستطيعون إستخراج رخصة قيادة في عمر 17 سنة، أو أي عمر يطبق وفقا للبلد أو ولاية محل الإقامة، فهم يألفون قوانين المرور بصورة واضحة. وللإنترنت أيضا قوانين منظمة: هناك قوانين عامة تحيط بالحقوق الشخصية، كقوانين الحق في الصورة الخاصة، وقوانين حقوق الطبع والنشر، والملكية، والقوانين الجنائية.

ولكن قليلون جداً من يعرفون أي تبعات يمكن أن تكون لنقرة بسيطة على الفأرة وكيف يمكن أن يبعدوا أنفسهم عن اتفاقية شراء غير مرغوب فيها. ففي وسائل التواصل الاجتماعي توزع الصور دون أي اعتبار لمصالح الأشخاص المعنيين.

وتختلف القوانين الخاصة المطبقة من بلد لآخر، وفي بعض الحالات من ولاية لأخرى في البلد الواحد. ففي الولايات المتحدة الأمريكية، تختلف قوانين وسياسات التنمر والتنمر على الإنترنت من ولاية لأخرى من حيث النطاق والعمق. وفي 2010 وضع قسم التعليم بأمريكا إطار عمل من 13 مكونة في إطار قوانين الولاية الخاصة بالتنمر مع وجود فرق في التأكيد على جوانب في القانون أو مزيج من أخرى. (أنظر www.stopbullying.gov/laws).

هذا، وتتغير القوانين والسياسات ذات العلاقة بمخاطر الوسائط الرقمية، كما هي موضحة في الفصل الأخير، بصورة مستمرة ويضاف إليها في إستجابة إلى الاهتمامات والحملات الجديدة. وكما هو واضح: أن حكومة المملكة المتحدة قد أصدرت ورقة خضراء إستشارية في 2017 حول إستراتيجية سلامة الإنترنت، وفي شهر مايو 2018 قامت بإصدار مزيد من الإستجابات الحكومية السابقة لقوانين جديدة: لتناول التوحش الغربي للإنترنت»، وفقا لوصف سكرتير الثقافة مات هانكوك. وحتى هذه النقطة، تعتمد المملكة المتحدة، على غرار الولايات المتحدة الأمريكية، على مدونات ممارسات صناعية في عديد من مجالات سلامة الإنترنت، التي يعتقد الجمهور بصورة متزايدة أنها لا تعمل بصورة كافية.

وفي يناير 2019، أصدرت اللجنة البرلمانية لجميع الأحزاب في المملكة المتحدة (APPC) المختصة بالوسائط الاجتماعية وصحة الصغار ورفاهيتهم أصدرت تقريرا وضحت فيه أربع مقترحات للعمل:

1. تعليم رقمي شامل.
2. وضع إرشادات للجمهور.
3. فرض واجب قانوني للرعاية ومدونة قواعد السلوك. وناصر 80% من الجمهور وجود مزيد من الأحكام الأكثر صرامة لشركات الوسائط الاجتماعية، وذلك في

استطلاع رأي قامت به APPC.

4 .تشكيل هيئة جديدة لتمويل البحوث، والمبادرات التعليمية ووضع توجيهات أكثر وضوحا للجمهور.

مع هذا الكتيب، نتمنى ألا ينتظر القارئ ليرى مزيد من التطور عبر السنوات، من منظور أكثر معلوماتية، بل يتحرك للمساعدة من أجل إحداث تأثير على طريقة العمل، سواء بصياغة القوانين على المستوى الوطني أو في تبني السياسات من جانب مدرسة أطفالك، والتي تضع في اعتبارها حاجات النمو للأطفال في مختلف الأعمار.

ويمكن أن يحدث ذلك من خلال كتابة الرسائل الموجهة للأشخاص المعنيين. ونشر كتب مثل هذا، والانضمام لمجموعات الضغط، وغير ذلك. فمجموعة ELIANT (أنظر قائمة المنظمات الشريكة في الجزء الأخير)، على سبيل المثال، نجحت في التأثير على تشريع الإتحاد الأوروبي الخاص بالتعليم الرقمي بالمدارس لضرره على النمو في مرحلة الطفولة. وبالجهود المشتركة، من الممكن تشكيل ما يمكن أن يتم مقدما، بحيث يكون التركيز على صحة الأطفال وسلامتهم بدلاً من التركيز على المنافع والمصالح الصناعية، وتبني مدخل احترازي حيثما توجد علامات استفهام.

وبينما يوضح ما سبق من ناحية مشاهد التغيير فيما يتعلق بقوانين الإنترنت وصعوبة أن يعطي كتاب واحد أو موقع واحد نظرة عامة، إلا أن ذلك يوفر معلومات ولقطة لموقع القوانين الآن، وقد اخترنا ألمانيا كممثل لدول الإتحاد الأوروبي حيث نشر أصل هذا الكتاب. وستختلف هذه اللقطة من بلد لأخر، ولكن عديد من العناصر ستطبق على معظم البلدان. فقد ساعدت بعض توجيهات الإتحاد الأوروبي على توحيد القوانين عبر أوربا، كقانون GDPR (تشريع حماية البيانات العامة)، وعلى الشركات القائمة على الإنترنت مثل جوجل وفيسبوك حتى لو كانت في الولايات المتحدة الأمريكية أن تتبع قواعد GDPR للعمليات في البلدان الأوروبية. وإلى جانب ذلك، عادة ما تصبح القوانين الموضوعة في منطقة، نماذج يحتذى بها في بلدان أخرى. والأمل معقود على المزيد من المناقشة التفصيلية للقوانين الألمانية التي يمكن أن تحمس القراء ليألفوا القوانين والإرشادات المطبقة في مناطقهم. وتعطي الروابط والقراءات المقترحة في الفصول السابقة مؤشرات للمساعدة في هذا البحث.

والنص في الأجزاء 1.8 - 4.8 في الفصل القادم من النسخة الألمانية الأصلية وفرها المحامي بألمانيا ستيفان فيناور مشكورا. وتمت إضافة بعض الملاحظات المرجعية لمصادر معلومات إنجليزية.

1.8 الحق في تقرير المصير المعلوماتي

حماية البيانات الشخصية (مثل عنوان البريد الإلكتروني، رقم الهاتف المحمول)، وأيضا حق صورتك الخاصة، ليست غاية في حد ذاتها، ولكن جزءا أساسيا من القانون العام للحقوق الشخصية (.Allgemeinen Persönlickkeitsrechts, Art. 2 Abs. 1, 1 Abs GG 1) ومشتق منه قانون تقرير المصير المعلوماتي الفردي: هذا هو القانون الذي يحكم بأن تقرر متى وفي أي سياق تتم مشاركة سجلات الحياة الشخصية.

يوجد التعريف القانوني لـ «البيانات الشخصية» في الفقرة 3 من القانون الاتحادي لحماية البيانات في ألمانيا. و «البيانات الشخصية» هي التفاصيل الشخصية أو تلك المتعلقة بظروف المرء أو المتعلقة بأشخاص معينين أو أشخاص يمكن تحديدهم. ويمكن أن تكون هذه السجلات مكتوبة، أو على شكل صور أو فيديو أو تسجيلات صوتية. وإذا استخدم المرء هذه البيانات الشخصية دون إذن(§ 4a BDSG)، أي بدون إذن من الشخص المتضرر، فإنه يعاقب(§§ 43, 44 BDSG). وليس على الشخص المتضرر أن يتسامح مع إستخدام بياناته دون إذن، ولكن يمكنه، من بين خيارات أخرى، أن يطلب حذف البيانات المخزنة بشكل غير قانوني.

البيانات الشخصية – مواد خام المستقبل؟

علاوة على ذلك، من المهم التأكيد مراراً وتكراراً على أن كل زيارة على شبكة الإنترنت تترك وراءها آثارا. ولا توصف «البيانات الشخصية» بأنها مواد خام المستقبل دون سبب. حتى لو كان المرء يعتقد أن « ليس لديه ما يخفيه "فان بياناتك الشخصية يمكن أن تكون لها قيمة عالية بالنسبة لطرف ثالث. ومن الأمثلة على ذلك التجارة المربحة مع البيانات الشخصية والمعلومات أو إساءة استخدام البيانات. ومثال على ذلك سرقة الهوية. وفي أحسن الأحول يمكن أن تكون عرضة لدفع مقابل ما طلبه شخص آخر، وفي أسوء الأحوال، يمكن أن تخضع ظلماً، لإجراءات المراقبة الحكومية. ولهذا يعد الإعداد للتجسس أو أخذ البيانات تمثل قضية جنائية (§ 202c StGB).

وفي هذا السياق، من الضروري الإشارة مرة أخرى إلى أهمية حماية إتصالات شبكة الواي فاي، حتى لو لم يعد المرء مسؤولاً تلقائيًا إذا قام طرف ثالث - كالضيوف أو الأصدقاء - بتنزيل الموسيقى أو الأفلام أو الألعاب. ويمكن الإستعانة بالرابط التالي:

www.irights.info and www.klicksafe.de/themen/rechtsfragen-im-netz.



2.8 القانون الجنائي للإنترنت وقانون حماية الشباب

من الممكن في الوقت الحاضر العثور على ثروة من المعلومات على شبكة الإنترنت. غير أنه ليس من الممكن دائما التمييز بين التعبير عن الرأي ومناقشة الحقائق. ويعتبر الدستور حرية التعبير أمر ذا قيمة عالية (Art. 5 Abs. 1 GG). ولكن لهذا الحق حدود. وعلى المرء أن ينظر في العلاقة المتبادلة بين حماية الشرف والحق الدستوري في حرية التعبير. فنشر الكراهية أو الترويج للعنف على شبكة الإنترنت لا ينتهك المصلحة العامة فحسب، بل ينتهك حقوق الفرد أيضاً، ويمثل بالتالي جريمة جنائية (§ 130 StGB).

وعموما: لا توجد تشريعات استثنائية للإنترنت، فقوانين «الحياة الحقيقية» تطبق هنا أيضا. وقد وضح المشرع هذا في نقاط مختلفة من التشريعات ذات العلاقة.

ففي قانون (§ 184d StGB) على سبيل المثال كتب، أن الشخص « الذي يوزع مواد إباحية عبر الراديو أو الوسائط الرقمية أو خدمات الهاتف»، يعاقب وفقا للقانون (§§ 184 to 184c StGB).

قانون حماية الشباب

بالإضافة إلى ذلك، وضعت الهيئة التشريعية قانون حماية الشباب ومعاهدة حماية وسائط الشباب لحماية الأطفال والمراهقين من صور العنف والمحتوى الإباحي على شبكة الإنترنت. ويتم إرسال رسائل متسلسلة مراراً وتكراراً عبر الشبكات الاجتماعية، مما يهدد المتلقي أن كارثة سوف تقع عليه إذا لم يرسل هذه الرسالة إلى أصدقاء ومعارف. ويمكن اعتبار إرسال هذه الرسائل عقاباً يقع عليه قسريا.



3.8 قانون حقوق الطبع والنشر

يحمي قانون حقوق الطبع والنشر العمل الفني أو العلمي بالشكل الفني أو الأصلي من التعبير ويمتد قانون حماية حقوق الطبع والنشر من خلق العمل بصورة مستقلة عن التسجيل. ويمكن أن يتعلق هذا بأعمال مثل الصور والنصوص أو الموسيقى وبيانات الأفلام. ويسمح للمرء بنسخ المواد المحمية بحقوق الطبع والنشر لـ «الاستخدام الخاص»، بشرط ألا يتعارض مع أي تدابير أخرى لحقوق الطبع والنشر، ولا يخدم النسخ أي «دافع للربح». كما يجب أن يكون العمل - كفيديو الموسيقي - قد تم إنتاجه ونشره بشكل قانوني.

التحميلات والتنزيلات

إذا تم تقديم مثل هذه الأعمال مجانا على شبكة الإنترنت، فعلى المرء، كمستخدم، أن يضمن وجود حقوق طبع ونشر مجانية بصورة «آلية». فعند تحميل ملفات الموسيقى،

وفي حالات الشك، ينبغي للمرء أن يستفسر في منظمة حقوق الأداء المعنية. GEMA في ألمانيا [انظر ويكيبيديا للحصول على قائمة من مكاتب العلاقات العامة في جميع أنحاء العالم: https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_copyright_col-lection_societies. خدمات البث للأفلام التي تقدم مجاناً والتي تمثل قاعدة غير قانونية. فإذا قمت، مثلاً، بتحميل مقطع من مسلسل تلفزيوني على YouTube، فأنت مخالف لقانون حقوق الطبع والنشر وربما تكون مذنباً جنائياً. وفقا للقانون (§§ 106 ff. StGB). فهذا القانون الأكثر تطبيقا إذا كانت حماية النسخ على DVD أو غير ذلك مررت (§§ 95a StGB).

الحقوق الشخصية

وبالإضافة إلى ذلك، يحمي «قانون حقوق المؤلف في مجال الفن» حقوق شخصية معينة أيضاً، مثل حق الشخص في صورة خاصة به. ولكل شخص الحق الدستوري في تقرير الموافقة أو عدم الموافقة على تصويره وكيفية توزيع هذه الصور ونشرها علناً. فعلي سبيل المثال: لا يمكن نشر صور تم التقاطها في فعالية ديسكو على الإنترنت إلا بموافقة أصحابها. وذلك من أجل حماية الحياة الخاصة؛ وإذا التقط شخص صور لشخص آخر في البيت من غير إذن ونشرها، فيكون قد انتهك المجال الشخصي للشخص الذي تم تصويره، وأصبح بذلك مذنبا وفقا للقانون (§ 201a StGB).

روابط مفيدة فيما يتعلق بحقوق النسخ

يمكن العثور على أهم المعلومات الخاصة بحقول النسخ في ألمانيا لأولياء الأمور على صفحات الإنترنت:

www.internet-abc.de under www.t1p.de/8bd7.

مراجع أضيفت للنسخة الإنجليزية

For the UK the following pages are very informative: www.copyrightser-vice.co.uk/copyright/copyright www.copyrightservice.co.uk/copyright/copyright_myths

للولايات المتحدة: www.copyright.gov/help/faq

وقد لا تكون المواد المحمية في بلد محمية في بلاد أخرى وفقا للاتفاقيات الدولية.

أنظر www.copyright.gov/circs/circ38a.pdf

موسوعة حقائق الأطفال بسطت الشروح للأطفال:

kids.kiddle.co/ Copyright



4.8 اتفاقيات الشراء والمسؤولية على الإنترنت

قام معظم المراهقين بتنزيل بيانات الموسيقى، أو اشتروا ملابس وأشياء أخرى، أو شاركوا في مزاد على الإنترنت. ولن يعي إلا قليلون جدا مدى إتمام إتفاق شراء أو كيفية ظهورها. فنقرة بسيطة على الفأرة، كما سبقت الإشارة، كفيلة بعمل ذلك.

والأطفال بين السابعة والسابعة عشرة مؤهلين لعمل ذلك ولكن بصورة محدودة وفقا للقانون (§ 106 BGB). وإذا هم أرادوا عند اتفاقية شراء، يتطلب منهم أخذ إذان أولياء أمورهم.

ولكن إذا كان الطفل القاصر يشتري شيئا بمصروف جيبه (كما في فقرة مصروف الجيب ، القانون § 110 BGB)، فإن العقد يكون صالحا منذ البداية، لأنه ينظر لتخصيص مصروف الجيب على أنه موافقة ضمنية من الوالدين.



وإذا أبرم مراهق مثل هذا العقد على شبكة الإنترنت، تنطبق علية أحكام خاصة لحماية المستهلك كما في القانون (§§ 312 c ff. BGB). ووفقا للشروط المحددة في القانون، يمكن للمرء أن ينفصل عن عملية شراء عن طريق ممارسة حق الإلغاء. ولا يلزم أي سبب لذلك.



وإذا رغب مراهق في أن يصبح بائعا، فإنه يحتاج إلى موافقة والديه. كما تلزم الموافقة على إنشاء المراهق لصفحة رئيسية للأغراض التجارية. وبصرف النظر عن ذلك، يتعين مراعاة مخاطر المسؤولية الواردة في قانون الخدمات عن بعد. وبالتالي، يصبح المراهق كمشغل للصفحة الرئيسية «مقدم خدمات» ويكون بذلك مسؤول عن نفسه وعن المحتوى الأجنبي أيضاً. وإذا كانت هناك وظيفة التعليق على الصفحة الرئيسية أو إذا كانت المحتويات مرتبطة، فالمراهق مسؤول أيضا عن محتوى الطرف الثالث.

وبالمقابل، يتطلب الحذر أيضا إذا قام بتصريحات أو تعليقات على الشبكات الاجتماعية، أو على منتديات الإنترنت، أو السجلات. لأنه من خلال قانون الخدمات عن بعد (§ 7)، تطبق القوانين العامة، كتلك الجنائية والمدنية، مع تطبيق قانون حماية البيانات الفيدرالية والدستور. وإذا لم يكن لدى مشغل السجل معرفة بالمحتوى القانوني، لا يكون مسؤولا عن ذلك، ومن ثم تبقى المسؤولية على المراهق الذي قدم التصريحات ذات العلاقة.

5.8 الالتزامات القانونية لأولياء الأمور، للواتساب مثلا

صاغت المحكمة المحلية في باد هيرسفيلد في 15 مايو 2017 توجيهات وواجبات أولياء الأمور، إذا هم سمحوا لأطفالهم دون السن القانونية بإستخدام الهاتف الذكي أو واتساب انظرwww.t1p.de/bkqx وبالتالي، يتعين على أولياء الأمور أداء «واجباً أساسياً يتمثل في توفير الإشراف الوالدي والتحكم، وتجنب الخطر في استخدام الوسائط الرقمية «الذكية» (الهواتف الذكية، والأجهزة اللوحية، والتطبيقات، وخدمات الماسنجر)، فضلاً عن الإتفاقات الواضحة لاستخدام الوسائط الرقمية داخل الأسرة

ولا سيما المصاغة في القرار التالي:

1 . إذا زود أولياء الأمور أطفالهم القاصرين بالأجهزة الرقمية «الذكية» (كالهاتف الذكي) للإستخدام الشخصي المستمر، فإنهم ملزمين بالإشراف الملائم على إستخدام هذا الجهاز حتى نضج الطفل.

2 . إذا لم يكن لدى أولياء الأمور أنفسهم معرفة كافية بالتكنولوجيا «الذكية» وعالم الوسائط الرقمية، فعليهم اكتساب المعرفة اللازمة بصورة مباشرة ومستمرة من أجل أداء واجب الإشراف والمراقبة على النحو المناسب.

3 . لا توجد أسباب معقولة لترك الهاتف الذكي مع طفل في وقت النوم.

4 . من الضروري صياغة اتفاق بين الوالدين والطفل بشأن إستخدام الوسائط في حالة إساءة إستخدامها من جانب الطفل أو من جانب أحد الوالدين، أو في حالة التعرض لخطر إدمانها.

5 . أي شخص يستخدم خدمة الماسنجر على الواتسآب، وفقا للمواصفات الفنية للخدمة، فهو يقوم بنقل البيانات بصورة مستمرة في شكل بيانات واضحة لجميع جهات الإتصال التي تم إدخالها في دفتر عناوين الهاتف الذكي الخاص بهم إلى الشركة المسؤولة.

6 . أي شخص يسمح بإستخدامه الواتساب بالنقل المستمر للبيانات دون الحصول على إذن، فهو يرتكب جريمة يعاقب عليها في حق الأخرين، ويتعرض لخطر الإنذار مع الغرامة. (ملاحظة: انظر(www.t1p.de/dma0)



7. إذا استخدم الأطفال أو المراهقون تحت عمر الثامنة عشرة خدمات ماسنجر واتساب، على أولياء الأمور كمقدمي رعاية واجب إخبار الطفل عن الأخطار ذات العلاقة بإستخدام هذه الخدمة وأخذ الاحتياطات الضرورية لمصلحة الطفل.

وفي الحالة محل التفاوض، ألحقت المبادئ الإرشادية بظروف خاصة، يجب اثباتها أمام المحكمة، مثل:

1. تلزم أم الطفل بعقد إتفاق مكتوب مع طفلها لإستخدام الوسائط.

2. يتطلب من أم الطفل الحصول على إذن مكتوب من جميع الأشخاص المخزنة بياناتهم بهاتف الطفل الذكي، كرقم الهاتف والاسم – (بأي شكل الاسم الأول أو اسم العائلة أو اختصار الاسم)- وتنتقل هذه البيانات من الهاتف بصورة منتظمة وبوسائل التطبيق المستخدم، كالواتساب لمشغل الواتساب في كاليفورنيا بأمريكا، حيث يمكن أن تستخدم في أغراض مختلفة من جانب المشغل وتحت شروطه الخاصة للاستخدام.

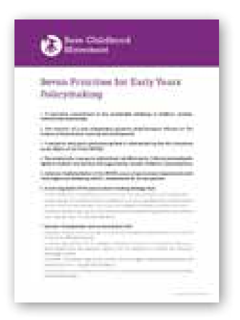
3. يتطلب من أم الطفل مرة في الشهر على الأقل، مناقشة طفلها حول استخدام الهاتف الذكي والبيانات التي يخزنها عليه، وعليها أيضا أن تفتش الهاتف الذكي بنفسها بما عليه من بيانات. وفيما يتعلق بالأشخاص الجدد المضافين إلى البيانات على الهاتف الذكي، على الأم أن تواصل دون تأخير وفقا لمتطلبات الفقرة 2.

4. وإذا لم تستطع أم الطفل إثبات وجود اتفاقية مكتوبة وفقا للفقرة 2 فيما يتعلق بالأشخاص المدرجين في بيانات هاتف طفلها الذكي، عليها أن تحذف تطبيق الواتساب مؤقتا من هاتف طفلها الذكي حتى توفر إثبات لجميع الأشخاص الموجودة بياناتهم.

5. ويطلب من أم الطفل بصورة فورية أخذ هاتف طفلها الذكي قبل النوم وتوفر له منبه ليس على شبكة الإنترنت.

ويبين القانون بوضوح شديد حجم واجب أولياء الأمور في ضمان حماية البيانات الشخصية للأشخاص غير المعنيين وخصوصيتهم، وعدم تعريضها للخطر بسبب سلوك الطفل الجاهل أو الطائش في استخدام الهاتف الذكي. هذا، ويعتبر فقدان الخصوصية المتزايد تدريجياً، أكبر خطر في استخدام تطبيقات الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية. ولهذا يستخدم «جهاز منع التجسس» في الهواتف الذكية وللعديد من التطبيقات.

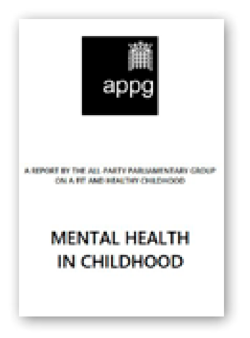
مقترحات للقراءة



Save Childhood Movement (2016).
Seven Priorities for Early Years Policymaking, available as a PDF document: www.savechildhood.net/wp-content/uploads/2016/10/Seven-Priorities-for-Early-Years-Policymaking.pdf



All-Party Parliamentary Group (2019).
Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing, available as a PDF document: www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/8c1612c4-54aa-4b8d-8b61281f19fb6d86.pdf



All-Party Parliamentary Group (2018).
Mental Health in England, All-party Parliamentary Group on a Fit and Healthy Childhood, available as a PDF document: royalpa.files.wordpress.com/2018/06/mh_report_june2018.pdf





المراجع



بيليوغرافيا

Aiken, Mary (2016), The Cyber Effect – A pioneering Cyberpsychologist explains how human behaviour changes online, John Murray

All-party Parliamentary Group (2018), Mental Health in England, All-party Parliamentary Group on a Fit and Healthy Childhood, royalpa.files.wordpress.com/2018/06/mh_report_june2018.pdf

All-party Parliamentary Group (2019), Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing, www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/8c1612c4-54aa-4b8d-8b61281f19fb6d86.pdf

Alter, Adam (2018), Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked, Penguin

Carr, Nicholas (2010), The Shallows – how the internet is changing the way we think, read and remember, Atlantic Books

Children's Well-being in UK, Sweden and Spain: The Role of Inequality and Materialism, Ipsos MORI Social Research Institute in Partnership with Dr. Agnes Nairn (2011) agnesnairn.co.uk/policy_reports/child-well-being-report.pdf

Clement, Joe and Miles, Matt (2018), Screen Schooled – two veteran teachers expose how technology overuse is making our kids dumber, Black Inc.

Dunckley, Victoria L (2015), Reset Your Child's Brain – A four-week plan to end meltdowns, raise grades, and boost social skills by reversing the effects of electronic Screen-time, New World Library

Ellyatt, W, Healthy and Happy – Children's Wellbeing in the 2020s (2017), Save Childhood Movement, available as PDF: www.savechildhood.net/wp-content/uploads/2017/11/Healthy-and-Happy-W-Ellyatt-Full-paper-2017-v2.pdf

Ellyatt, Wendy (2018), Technology and the Future of Childhood, Save Childhood Movement, available as PDF: www.savechildhood.net/wp-content/uploads/2017/11/DIGITAL-CHILDHOOD-Save-Childhood-Movement-1.pdf

EMF Academy (last update 7 February 2019), 9 Examples of EMF Radiation In Everyday Life (With Solutions), emfacademy.com/emf-radiation-everyday-life/

Environmental Health Trust (last access March 2019), 10 Tips To Reduce Cell Phone Radiation, ehtrust.org/take-action/educate-yourself/10-things-you-can-do-to-reduce-the-cancer-risk-from-cell-phones

Experiences Build Brain Architecture, Harvard University Centre on the Developing Child, video youtu.be/VNNsN9IJkws

Freed, Richard (2015), Wired Child: Reclaiming Childhood in a Digital Age, CreateSpace Independent Publishing Platform

Goodin, Tanya (2017), OFF. Your Digital Detox for a Better Life, Ilex Press

Greenfield, Susan (2014), Mind Change – How digital technologies are leaving their mark on our brains, Random House

Harvey-Zahra, Lou (2016), Happy Child, Happy Home: Conscious Parenting and Creative Discipline, Floris Books

Hensinger, Peter and Wilke, Isabel (2016), Wireless communication technologies: new study findings confirm risks of nonionizing radiation, original German in magazine, Umwelt-medizin-gesellschaft 3/2016, available in English as PDF: ehtrust.org/wp-content/uploads/Hensinger-Wilke-2016.pdf

Hill, Katherine (2017), Left to Their Own Devices? Confident Parenting in a World of Screens, Muddy Pearl

Hofmann, Janell Burley (2014), iRules: What every tech-healthy family needs to know about selfies, sexting, gaming and growing up, Rodale Books

House, Richard (2011), Too much, too soon? Hawthorn Press

The Impacts of Banning Advertising Directed at Children in Brazil (2017), The Economist Intelligence Unit, available as PDF: agnesnairn.co.uk/policy_reports/eiu-alana-report-web-final.pdf

Kabat-Zinn, Myla and Jon (2014). Everyday Blessings: Mindfulness for parents, Piatkus

Kardaras, Nicholas (2017), Glow Kids: How screen addiction is hijacking our kids, and how to break the trance, St. Martin‘s Griffin

Kilbey, Elizabeth (2017), Unplugged Parenting: How to Raise Happy, Healthy Children in the Digital Age, Headline Home

Kutscher MD, Martin L (2016), Digital Kids, Jessica Kingsley Publishers

Manifesto for the Early Years: Putting Children First, Save Childhood Movement, available as PDF: www.savechildhood.net/wp-content/uploads/2016/10/PUTTING-CHILDREN-FIRST.pdf

Mayo, Ed and Nairn, Agnes (2009), Consumer Kids – How big business is grooming our children for profit, Constable

Mueller, Steve (last edit: March 31st, 2017), 30 Days without Internet – a Self-Experiment, www.planetofsuccess.com/blog/2012/30-days-without-internet-a-self-experiment

Nairn, Agnes, When Free Isn’t – Business, Children and the Internet (2015), European NGO Alliance for Child Safety Online (eNACSO), available as PDF: agnesnairn.co.uk/policy_reports/free-isnt%20_040416Sm%20.pdf

Palmer, Sue (2006), Toxic Childhood – How the modern world is damaging our children and what we can do about it, Orion

Palmer, Sue (2016), Upstart – The case for raising the school starting age and providing what the under-sevens really need, Floris Books

Payne, Kim John (2010), Simplicity Parenting: Using the Extraordinary Power of Less to Raise Calmer, Happier and More Secure Kids, Ballantine Books

Pineault, Nicolas (2017), The Non-Tinfoil Guide to EMFs: How to Fix Our Stupid Use of Technology, CreateSpace Independent Publishing Platform

Price, Catherine (2018), How to Break Up With Your Phone: The 30-Day Plan to Take Back Your Life, Trapeze

Protecting your children from EMF radiation – The definitive guide, EMF Academy, emfacademy.com

Roberts, Kevin (2011), Cyber Junkie: Escape the Gaming and Internet Trap, Hazelden Trade

Ruston MD, Delaney (2019), Screen-Free Zones – How to Encourage More Face to Face Time, Tech-Talk-Tuesday blog on 'Screenagers: Growing up in the Digital Age', www.screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays/screen-free-zones-how-to-encourage-more-face-to-face-time

Ruston MD, Delaney (2019), Teen Sexting – What are the Laws?, Tech-Talk-Tuesday blog on 'Screenagers: Growing up in the Digital Age', www.screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays/teen-sexting-what-are-the-laws

Ruston MD, Delaney (2018), Groundbreaking Study Discovers an Association between Screen Time and Actual Brain Changes, Tech-Talk-Tuesday blog on 'Screenagers: Growing up in the Digital Age', www.screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays/groundbreaking-study-discovers-an-association-between-screen-time-and-actual-brain-changes

Schoorel, Edmond (2016), Managing Screen Time – Raising balanced children in the digital age, Floris Books

Seven Priorities for Early Years Policymaking, Save Childhood Movement, www.savechildhood.net/wp-content/uploads/2016/10/Seven-Priorities-for-Early-Years-Policymaking.pdf

Sigman, Aric (2019), A Movement for Movement – Screen time, physical activity and sleep: a new integrated approach for children. Available as PDF: www.api-play.org/wp-content/uploads/sites/4/2019/01/API-Report-A-Movement-for-Movement-A4FINALWeb.pdf

Sigman, Aric (2011), Does not Compute: Revisited – Screen Technology in Early Years Education, chapter in Too Much, Too Soon? (2011), edited by Richard House, Hawthorn Press

Sigman, Aric (2017), The downsides of being digitally native, Human Givens Journal , Vol 24, no. 2, available as PDF: eliant.eu/fileadmin/user_upload/de/pdf/Sigman.HGJ.2017.pdf

Sigman, Aric (2015), Practically minded: The benefits and mechanisms associated with a practical skills-based curriculum, available as PDF – www.rmt.org/wp-content/uploads/2018/09/Practically-Minded-2015.pdf

Sigman, Aric (2005), Remotely controlled – How television is damaging our lives, Vermilion

Social media addiction should be seen as a disease, MPs say, 18 March 2019, The Guardian www.theguardian.com/media/2019/mar/18/social-media-addiction-should-be-seen-as-disease-mps-say

Steiner Adair, Catherine Edd (2014), The Big Disconnect: Protecting Childhood and Family Relationships in the Digital Age, Harper Paperbacks

Turkle, Sherry (2015), Reclaiming Conversation – The Power of Talk in a Digital Age, Penguin Press

Turkle, Sherry (2018), Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other, Basic Books

Twenge, Jean M (2018), iGen: Why Today‘s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood – and What That Means for the Rest of Us, Atria books

المراجع

[approximate English translations of German titles in brackets]

1. BLIKK-Medienstudie (2017). Übermäßiger Medienkonsum gefährdet Gesundheit von Kindern und Jugendlichen [Excessive media consumption endangers the health of children and adolescents]. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung. www.drogenbeauftragte.de unter www.t1p.de/81yt und: www.t-online.de unter www.t1p.de/aw80

2. Lembke, G, Leipner, I (2015). Die Lüge der digitalen Bildung. Warum unsere Kinder das Lernen verlernen [The lie of digital education. Why our children unlearn learning]. Redline-Verlag, München

3. DAK-Gesundheitsreport [DAK Health Report] 2007, 2013 u. a. www.dak.de unter www.t1p.de/b5q5

4. Barmer GEK Arztreport [Doctor's Report] 2012, 2013, 2016, 2017 u. a. www.barmer.de/presse/infothek/studien-und-reports/arztreporte, insb. www.barmer.de unter www.t1p.de/qy7m

5. www.bfs.de unter www.t1p.de/f3vt

6. Jing Wang, Hui Su, Wei Xie, ShengyuanYu (2017). Mobile Phone Use and The Risk of Headache: A Systematic Review and Meta-analysis of Cross-sectional Studies. Scientific Report 2017, 10. www.doi.org/10.1038/s41598-017-12802-9

7. Quelle und Genehmigung: Kinderbüro Steiermark, www.kinderbuero.at

8. www.emfdata.org; insbesondere: Divan HA, Kheifets L, Obel C, Olsen J. (2008). Prenatal and Postnatal Exposure to Cell Phone Use and Behavioral Problems in Children Epidemiology 2008 Jul; 19(4): 523 529; www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18467962

9. Bleckmann, P (2012). Medienmündig – wie unsere Kinder selbstbestimmt mit dem Bildschirm umgehen lernen [Digital citizenship - how our children learn to handle screens confidently]

Stuttgart: Klett-Cotta. Siehe auch: www.echt-dabei.de

10. miniKIM (2014). Kleinkinder und Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 2- bis 5-Jähriger in Deutschland [Toddlers and digital media. Research on the media handling of 2- to 5-year-olds in Germany]. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.), Stuttgart. www.mpfs.de/studien/minikim-studie/2014

11. Projekt BLIKK-Medienstudie – Erste Ergebnisse (2015). Kinder und Jugendliche in der digitalen Welt stärken [First results of the BLIKK-Media project. Strengthening children and young people in the digital world]. www.drogenbeauftragte.de unter www.t1p.de/nvy8

12. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (MPFS) [Media Educational Research Association Southwest]. Jim-Studie 2013, 2014 und 2017. www.mpfs.de/studien/?tab=tab-18-1

13. Lembke, G (2016). Digitales verdrängt Soziales – und schwächt Jugendliche. Zur Veröffentlichung der JIM-Studie 2016 [Digital supplants social activity – and weakens teenagers. On the occasion of the publication of the JIM study 2016]. www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail?newsid=1146

14. Spitzer, M (2009). Multitasking – Nein Danke! [Multitasking – No thanks!] Nervenheilkunde 2009, Heft 12. www.medienverantwortung.de unter www.t1p.de/vlyw

15. Spitzer, M (2016). Smart Sheriff gegen Smombies [Smart sheriff against smombies]. Nervenheilkunde 2016, Heft 3. www.vfa-ev.de unter www.t1p.de/7sa9

16. Korte, M (2014). Synapsenstärkung im neuronalen Dschungel. Lernen und Hirnforschung [Synaptic strengthening in the neuronal jungle. Learning and brain research]. Südwestrundfunk SWR2 Aula, 06.07.2014

17. www.bitkom.org unter www.t1p.de/tn4j

18. aus: www.abendblatt.de unter www.t1p.de/v1gz

19. Konrath, S.H. (2011). Changes in Dispositional Empathy in American College Students Over Time: A Meta-Analysis. Pers Soc Psychol Rev May 2011, 15: 180-198, first published on August 5, 2010.

20. Internetsucht im Kinderzimmer. DAK-Studie (2015). Elternbefragung zur Computernutzung bei 12- bis 17-Jährigen. Für einen gesunden Umgang mit dem Internet [Parent survey on computer use among 12- to 17-year-olds. For a healthy use of the Internet]. www.dak.de unter www.t1p.de/oet4

21. www.dak.de unter www.t1p.de/alcq

22. www.diagnose-funk.org unter www.t1p.de/btz7

23. Kunczik, M; Zipfel, A (2010). Computerspielsucht. Befunde der Forschung. Bericht für das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend [Computer game addiction. Findings of the research Report for the Federal Ministry for Family Affairs, Old Age Persons, Women and Youth]

24. Spitzer, M (2016). Smartphone-Sucht wird bagatellisiert [Smartphone addiction is trivialized]. www.swr.de unter www.t1p.de/6d93 und: Smart Sheriff gegen Smombies. Nervenheilkunde 2016, Heft 3 (vgl. 15)

25. Hensinger, P (2017). Trojanisches Pferd »Digitale Bildung« – Auf dem Weg zur Konditionierungsanstalt in einer Schule ohne Lehrer [Trojan Horse »Digital Education« – On the way to a conditioning institute in a school without teachers]. pad-Verlag, Bergkamen. Zu beziehen bei: pad-Verlag, Am Schlehdorn 6, 59192 Bergkamen; pad-verlag@gmx.net.

26. Christl, W (2014). Kommerzielle digitale Überwachung im Alltag [Commercial digital surveillance in everyday life]. Studie im Auftrag der österreichischen Bundesarbeitskammer, Wien.

27. Farke, G (Hrsg.) (2007). Eltern-Ratgeber bei Onlinesucht. Schluss mit den Diskussionen über endlose PC-Zeiten [Parent's guide to online searches. Putting an end to discussions about endless PC times]. HSO e. V., www.onlinesucht.de

28. Alexander, A (2015). Herausforderungen und Chancen der Datentrans-

parenz für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I – eine Studie. Wissenschaftliche Hausarbeit im Rahmen der Ersten Staatsprüfung für das Lehramt an Realschulen [Challenges and opportunities of data transparency for secondary school students – a study. Scientific paper in the context of the first state examination for teaching at secondary schools]. Eingereicht bei der Pädagogischen Hochschule Heidelberg.

29. Umfrage des Bundesverbandes Digitale Wirtschaft (BVDW) (2017). Internet-Mobbing wird als Problem unterschätzt [Internet bullying is underestimated as a problem]. www.t1p.de/x3go

30. Media Protect e. V. www.medienratgeber-fuer-eltern.de

31. Brazelton, T B; Greenspan, S I (2002). Die sieben Grundbedürfnisse von Kindern [The seven basic needs of children]. Beltz Verlag, Weinheim, Basel

32. Grimm, P; Rhein, S (2009). Gewalt im Web 2.0: Der Umgang Jugendlicher mit gewalthaltigen Inhalten und Cyber-Mobbing sowie die rechtliche Einordnung der Problematik [Violence in the Web 2.0: The handling of violent content and cyber-bullying by young people and the legal classification of the problem], Institut für Medienwissenschaft und Content GmbH www.nlm.de/fileadmin/dateien/pdf/Grimm_Studie_Web_2.0.pdf

33. Saalfrank, Katharina (2006), Die Super Nanny. Glückliche Kinder brauchen starke Eltern [The Super Nanny. Happy children need strong parents]. Goldmann Verlag, Munich

34. te Wildt, Bert (2015), Digital Junkies: Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder. Droemer Knaur, München

35. Dr. Sommer Studie 2009 von BRAVO, Bauer Media Group, available as a PDF document in German (search for “BRAVO Dr. Sommer Studie 2009”)

قائمة الصور

Title photo: Syda Productions / fotolia.de
Page 8/9 Photo: norndara / photocase.de
Page 11 Photo: Rina H. / photocase.de
Page 12 Photo: freeday / photocase.de
Page 14 Photo: altanaka / photocase.de
Page 17 Photo: Miss X / photocase.de
Page 18 Photo: Krauskopff / photocase.de
Page 21 Photo: southnorthernlights / photocase.de
Page 22 Photo: LBP / photocase.de
Page 25 Photo: greycoast / photocase.de
Page 27 Photo: deyangeorgiev / photocase.de
Page 28/29 Photo: southnorthernlights / photocase.de
Page 30 Photo: LBP / photocase.de
Page 32 Photo: southnorthernlights / photocase.de
Page 35 Photo: kallejipp / photocase.de
Page 36 Photo: xenia_gromak / photocase.de
Page 37 Photo: keepballin / photocase.de
Page 39 Photo: pollography / photocase.de
Page 40 Photo: greycoast / photocase.de
Page 42/43 Photo: jULiE:p / photocase.de
Page 44 Photo: jULiE:p / photocase.de
Page 47 Photo: grabba / photocase.de
Page 48 Photo: stm / photocase.de
Page 51 Photo: vanda lay / photocase.de
Page 52/53 Photo: silwan / photocase.de
Page 54 Photo: stm / photocase.de
Page 56 Photo: Bildersommer / photocase.de
Page 57 Photo: SirName / photocase.de
Page 58 Photo: LBP / photocase.de
Page 59 Photo: southnorthernlights / photocase.de
Page 60/61 Photo: as_seen / photocase.de
Page 62 Photo: Weigand / photocase.de
Page 65 Photo: criene / photocase.de
Page 67 Photo: manun / photocase.de
Page 68/69 Photo: przemekklos / photocase.de
Page 71 Photo: inkje / photocase.de
Page 72 Photo: giulietta73 / photocase.de

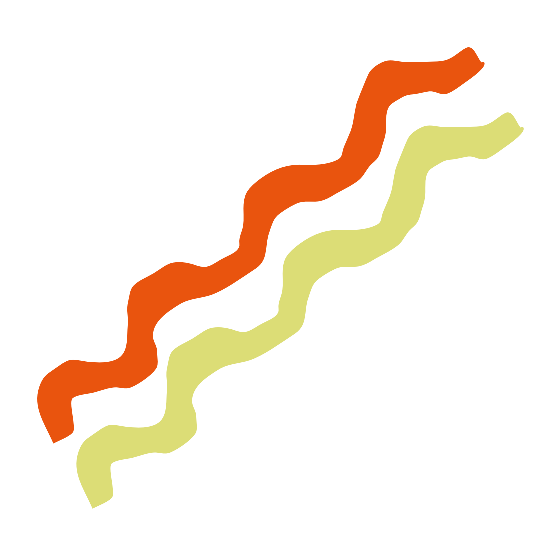
Page 75 Photo: REHvolution.de / photocase.de
Page 79 Photo: Tinvo / photocase.de
Page 81 Photo: davidpereiras / photocase.de
Page 82 Photo: inkje / photocase.de
Page 84/85 Photo: giulietta73 / photocase.de
Page 86 Photo: giulietta73 / photocase.de
Page 89 Photo: coralie / photocase.de
Page 90 Photo: Julian Hilligardt / photocase.de
Page 91 Photo: arthurbraunstein / photocase.de
Page 93 Photo: coscaron / photocase.de
Page 95 Photo: Armin Staudt / photocase.de
Page 97 Photo: 2Design / photocase.de
Page 99 Photo: Rike. / photocase.de
Page 100 Photo: simonthon.com / photocase.de
Page 102 Photo: Armin Staudt / photocase.de
Page 104 Photo: burandt / photocase.de
Page 105 Photo: 2Design / photocase.de
Page 107 Photo: przemekklos / photocase.de
Page 108 Photo: REHvolution.de / photocase.de
Page 113 Photo: REHvolution.de / photocase.de
Page 114 Photo: inkje / photocase.de
Page 117 Photo: Armin Staudt / photocase.de
Page 118 Photo: Simon86 / photocase.de
Page 120 Photo: Armin Staudt / photocase.de
Page 122 Photo: Armin Staudt / photocase.de
Page 123 Photo: daviles / photocase.de
Page 124/125 Photo: Antonio Recena / photocase.de
Page 127 Photo: Jonathan Schöps / photocase.de
Page 129 Photo: Antonio Recena / photocase.de
Page 131 Photo: complize / photocase.de
Page 132 Photo: javiindy / photocase.de
Page 135 Photo: kallejipp / photocase.de
Page 136/137 Photo: suze / photocase.de

الشركاء / الرعاة

- **AG EMF im BUND-Arbeitskreis Immissionsschutz des BUND e. V.**
  www.bund.net/ueber-uns/organisation/arbeitskreise/immissionsschutz

- **BUND-Arbeitskreis Gesundheit des BUND e. V.**
  www.bund.net/ueber-uns/organisation/arbeitskreise/gesundheit

- **Bund der Freien Waldorfschulen e. V.**



www.waldorfschule.de

- **Bündnis für Humane Bildung**
  www.aufwach-s-en.de

- **Diagnose-Funk – Umwelt- und Verbraucherorganisation zum Schutz vor elektromagnetischer Strahlung e. V. (Deutschland)**
  www.diagnose-funk.de

- **Allianz ELIANT – Europäische Allianz von Initiativen angewandter Anthroposophie**
  www.eliant.eu

- **EUROPAEM – Europäische Akademie für Umweltmedizin e. V.**
  www.europaem.eu

- **Kompetenzinitiative zum Schutz von Mensch, Umwelt und Demokratie e. V.**
  www.kompetenzinitiative.net

- **Media Protect e. V.**
  www.medienratgeber-fuer-eltern.de

- **neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim gemeinnützige Stiftungsgesellschaft mbH**
  www.neon-rosenheim.de

- **return – Fachstelle Mediensucht**
  www.return-mediensucht.de

- **Stiftung für Kinder**
  www.stiftung-fuer-kinder.de

- **Verbraucherzentrale Südtirol**
  www.consumer.bz.it/de

- **Zeit ohne Netz: Eine Initiative der Handballakademie Bayern e. V.**
  www.zeit-ohne-netz.de

Important note

This book contains links to external websites of third parties over which we have no control. Therefore InterActions (English publisher) and diagnose:-media (original German publisher) are also not liable for this content. The provider or operator of the pages is always responsible for the content of the linked pages. The online links and suggested literature are given purely as indications for specific supportive material or further reading that is available related to the subject matter of the book and are not intended as endorsement of all the contents and pages of the book or website.

The information and advice in this guide were processed with great care by the authors and editors and were confirmed with media experts and educators. However, all readers have to decide for themselves to what extent they want to apply the suggestions in this book. In the case of health matters needing medical attention, they should not be taken as a substitute for seeking professional help. In this context, a warranty, liability or other legal responsibility of the authors or publishers for the content of this guide is precluded

Note to the English translation and references

The numbered references throughout the text and listed in the back of the book are mostly referring to German documents and studies, with a few exceptions. As these were the basis for various findings noted in the write up, they have been left in their original form, with English translations of titles put in brackets. On the other hand, for the Suggested Reading pages it seemed appropriate to find English titles on similar subjects as substitutes for the German books given in the original. This also applied to online sites referred to within the chapter texts, given as links for advice and further information. The readings and links may not be exact matches, and anyone wishing to see the originals please go to the website of the German publisher, www.diagnose-media.org, where copies of the German book may be ordered and where you can also find an online chapter by chapter edition.

شكر وتقدير

Putting this book together in the original German edition was a collaborative effort of 15 organisations, spanning a period of over five years. It would be impossible to list all the individuals involved, including those who pulled all the research together for the final publication. We are grateful for all those who contributed to this process. A list of the 15 partner organisations is included in the back of the book. For the English edition I am indebted to Dr. Michaela Glöckler, a contributor and editor of the original publication, for her undying enthusiasm and support for getting the book to print in spite of very tight timelines. Further for this edition, we are grateful to the Ruskin Mill Educational Trust for their financial support for the translation; to Astrid Schmitt-Stegmann for the translation; to Gabriel Millar for the proofreading; to Chris Griffiths of StroudPrint for the layout work; and to Steve Goodall of Wynstones Press for his collaboration on distribution. Last but far from least I am grateful to my family for their patience while I kept my nose to the grindstone in order to meet deadlines, sometimes necessitating a temporary neglect of household duties. But the main inspiration through the process has been the book: as a valuable contribution to finding a healthy approach towards the use of digital media in childhood and adolescent years.

Richard Brinton
InterActions


جامعة هليوبوليس
Heliopolis University
for Sustainable Development